LUGLIO 2017 - NUMERO 219 - PERIODICO MENSILE
ISSN 2498-9924 (ONLINE)

RIZA

SALUTE NATURALE

LA NUOVA VIA DEL VIVERE BENE

CON IL CALDO AUMENTA IL RISCHIO DELLE GASTRITI

Digerisci bene e non ti ammali più

Proteggi adesso la mucosa dello stomaco
Così virus e batteri non entrano nel sangue

VIA BRUCIORI, GONFIORI E REFLUSSO

Latte di nocciole e infusi di tulsi spengono acidità e infiammazioni

PRESSIONE BASSA E STANCHEZZA

Abbina liquirizia e pulsatilla: vinci la spossatezza e torna l'energia

I RIMEDI VERDI PER LA TUA ESTATE

- *Rigenera la pelle con aloe e ginkgo*
- *La clorofilla per difendersi dal sole*
- *Via la ritenzione con la bardana*

(da pag. 57)

DIABETE PREVIENILO CON LA PASTA DI LEGUMI

NOVITÀ!

Chiedi in edicola anche i libri:

di Raffaele Morelli

Coltivare un orto è il miglior **antidrepessivo**

DOPO AVER PERSO IL MARITO, ELDA NON SI DÀ PACE. ALLORA PIANTA UN SEME DI MELOGRANO, CHE LUI AMAVA. E, MENTRE L'ALBERO CRESCE, LEI GUARISCE

Le vie del corpo e della mente non sono mai state così distanti fra loro. E mai un'epoca è stata così impotente nei confronti del diffondersi di disagi come l'ansia, il panico, la depressione. Le malattie psicosomatiche già oggi rappresentano i due terzi di tutte le patologie: vale a dire che il nostro modo di vivere gli affetti, i sentimenti e le emozioni, influenza profondamente gli organi del nostro corpo. Ai disagi come le nevrosi e la depressione noi rispondiamo con gli psicofarmaci. E nessuno si chiede se nel nostro modo di stare nel mondo sia cambiato qualcosa rispetto ai tempi antichi, e se c'è qualcosa che possiamo fare e che non facciamo per ritrovare la salute e la gioia di vivere, che pure appartengono ai codici dell'anima. Perché produciamo così tanta tristezza da farla diventare una patologia? «Ho perso mio marito» mi scrive Elda, 60 anni. «Ero talmente disperata che ho pensato di farla finita. Per 2 o 3 anni sono andata avanti così. Poi una mia amica mi ha portato a una sua conferenza, dove lei diceva che i morti devono diventare immagini antiche dentro di noi e che bisognerebbe piantare un albero per chi non c'è più. L'ho fatto: ho piantato il seme di un melograno, l'albero preferito di mio marito. Il mio balcone ora è una serra, non c'è sera che non bruci lo storace e l'incenso, e non c'è giorno che non parli con le mie piante, in particolare con il mio melograno. Anche nel dolore c'è la gioia». Baal Shem Tov, il grande saggio ebreo, diceva proprio queste parole. Quando ero in Africa, notavo che molte tribù dell'interno piantavano un seme quando nasceva un bambino: era il *suo* albero, cui veniva dato un nome, attribuita una virtù e i piccoli, via via che crescevano, andavano a vedere la loro pianta che metteva i fiori, i frutti. Così imparavano la grande analogia uomo-pianta: si sentivano legati al cosmo. Non ho mai visto dei giovani così lontani dal senso di solitudine come i ragazzi delle tribù africane: eppure stavano molto tempo da soli nella foresta. Quando mi sono laureato in medicina e iniziavo la specialità in psichiatria, si davano gli antidepressivi un anno dopo il lutto se la tristezza rendeva difficili le relazioni. Via via gli antidepressivi venivano dati dopo 7-8 mesi, poi 3 mesi. Oggi già dopo 15 giorni alcuni medici somministrano psicofarmaci. Non vogliamo più accettare il dolore necessario per superare un disagio, con il risultato che così facendo lo cronicizziamo. A nessuno viene in mente la Natura: vedere nel melograno l'immagine del marito di Elda, accudirlo, bruciare gli incensi e ricordarsi di lui trasforma in un rito la vita psichica. E Dio sa quanto abbiamo bisogno di riti, visto che intere aree cerebrali sono dedicate alle Immagini, al Senza Tempo, alla Magia, al Mistero, agli Dei. Elda immaginava il marito, il suo volto, si affidava alla Tristezza come a un'amica che l'avvolgeva, e poi coltivava, annusava: tutti riti primordiali che appartengono al tempo dei nostri Avi, che possedevano la Saggezza che abbiamo perduto.

Ogni volta che coltiviamo in un vaso un fiore, coltiviamo la nostra energia materna: senza saperlo ci proteggiamo. Profumi, colori, gesti creativi arrivano nel centro del cervello, lo nutrono e ci danno le sostanze sottili utili per rinascere e per farci guidare dalla nostra unicità. Cos'è un gesto creativo? Quando si pianta un seme e si aspetta… Che cosa? Elda vedeva nel melograno il ritorno dell'Immagine di suo marito. E il suo volto, che prima viveva come un ricordo doloroso, adesso è un prezioso compagno di viaggio. «Ogni mattina mi sveglio, guardo il melograno e vedo lui». ■

IL SOMMARIO

Gli esperti di SALUTE NATURALE

Alimentazione
L. Onorato

Erboristeria e fitoterapia
M. Zanardi

Floriterapia
M. E. Campanini • M. Zanardi

Medicina ayurvedica
R. Compostella

Medicina cinese
E. Minelli

Ginecologia
F. Zanchi • S. Piloni

Medicina naturale e omeopatia
E. Mea • C. Molina • P. Scarlata

Riabilitazione
G. Oliva • N. Villella

Pediatria e allergologia
G. Ferrari

Inviate le vostre richieste a: Salute Naturale, "Curati insieme a noi" via L. Anelli, 1 - 20122 Milano - E-mail: salutenaturale@riza.it
Per esigenze editoriali vi preghiamo di contenere le lettere entro le 20 righe.

Lepo
100%
NATURAL LIP CREAM
ROSSETTO LIQUIDO MATT SATIN
CON OLIO DI JOJOBA E VITAMINA E
Rossetto cremoso, morbido e confortevole.
Contiene oli ristrutturanti ed emollienti
dal tocco asciutto, che donano scorrevolezza
e leggerezza al rossetto. Texture matt,
coprenza medio-alta, a lunga durata.
Lepo
Lepo
Lepo
Lepo
Lepo
Lepo
NATURAL INGREDIENTS
VEGAN OK
*
NICKEL TESTED
SENZA SILICONI, PEG e PARABENI
DERMATOLOGICAMENTE TESTATO
100% INGREDIENTI DI ORIGINE NATURALE
* VEGAN OK esclusi colori 05 e 06

di Vittorio Caprioglio

Le **erbe selvatiche** sono la vera medicina di luglio

RACCOGLIAMO NEI PRATI CICORIA, ORTICHE, BARDANA E PORTULACA: IN INSALATA OPPURE NELLE ZUPPE, SONO UN TESORO DI SALI E VITAMINE

Questo mese vi suggerisco di andare nei prati a raccogliere le erbe e i fiori spontanei. Non si tratta di una necessità imprescindibile, perché oggi non siamo obbligati a far scorte per l'inverno come nelle epoche passate, in cui bisognava per forza essere previdenti e preoccuparsi dei mesi di minore abbondanza. No, oggi non abbiamo più questo bisogno, ma frequentare le campagne e riconciliarci con la Natura e i suoi valori ci aiuta comunque a ritrovare le nostre radici, la nostra "selvaticità": elementi vitali per antonomasia.

Disintossicano il fegato e il sangue

Basta procurarsi un paio di forbici, dei guanti (utili per le ortiche, che irritano la pelle) e un cestino, e saremo pronti per la raccolta delle erbe commestibili estive, autentico concentrato di sali e vitamine: si mangiano crude o si essiccano e si conservano nei vasi di vetro, pronte per le tisane. Ad esempio, potete raccogliere della cicoria, da consumare sia cotta che cruda, in insalata. Oppure, proteggendo le mani, cogliete l'ortica, fonte di vitamina C, ferro e di mucillagini: potete sbollentarla e aggiungerla a zuppe e omelette. Un'altra pianta adatta da fare in insalata è la bardana, amica del fegato: evitate però quella che cresce ai bordi delle strade, che di sicuro è contaminata dagli scarichi delle automobili. Della bardana a luglio potete raccogliere soprattutto corolle e foglie, da usare per arricchire le misticanze. E la portulaca? Questa gustosa succulenta infestante è una miniera di acidi grassi Omega 3 (soprattutto l'acido alfa-linoleico), fondamentali per abbassare colesterolo e trigliceridi. La portulaca è perfetta in insalata ma anche nel risotto, che con l'aggiunta della pianta diventa un potente antinfiammatorio.

Nei tuoi succhi

Centrifuga le foglie di vite. Le tue gambe ringrazieranno

Accanto agli orti di campagna è facile trovare qualche vecchio filare di vite: raccogli le foglie verdi più tenere e mettile nella centrifuga insieme a una piccola mela, una manciata di mirtilli e ribes e un grappolino d'uva nera. Ricco di polifenoli e potassio, il succo così ottenuto protegge dal caldo vene e capillari e sgonfia le gambe.

CINA

La tintura di **prunella** potenzia la memoria

USATA DI SOLITO PER TRATTARE LE EMICRANIE, LA PIANTINA DEI PRATI MIGLIORA ANCHE LE FUNZIONI COGNITIVE

di Federica Vuono

Pianta diffusa nei boschi e lungo i sentieri erbosi, spontanea in tutte le regioni temperate, la *Prunella vulgaris*, nota col nome comune di brunella o prunella, è una pianta edibile e officinale. Contiene diverse sostanze (flavonoidi, acidi organici, principi amari, tannini) che le conferiscono virtù antinfiammatorie, astringenti, antisettiche e depurative, da lungo tempo sfruttate dalle medicine tradizionali. In particolare la pianta è considerata utile contro disturbi gastrointestinali (tra cui dissenteria), per favorire l'attività dei reni, ma anche per trattare disturbi neurovascolari, emicranie e vertigini.

Promettente neuroprotettivo

Uno studio ha testato inoltre la prunella allo scopo di verificarne l'efficacia nel contrastare disturbi legati alle funzioni cognitive e in particolare la perdita di memoria. Somministrata sotto forma di estratto, la prunella ha mostrato risultati promettenti, svolgendo attività anti-neuroinfiammatoria e migliorando le performance cognitive: si è perciò candidata a diventare un possibile alleato per sostenere le funzioni cognitive.

In infuso o tintura madre

S'impiega per le irritazioni del cavo orofaringeo

La tintura di Prunella vulgaris viene suggerita come rimedio anti cefalea: se ne prendono 30 gocce 2-3 volte al dì o secondo il consiglio medico. Con le foglie della pianta (un cucchiaio per una tazza d'acqua bollente) si prepara invece un infuso, da usare, una volta lasciato raffreddare, per fare sciacqui e gargarismi contro ascessi e infiammazioni orofaringee.

IRAN

La **borragine** ti libera dai sintomi dell'asma

La borragine *(Borago officinalis)* è sempre stata impiegata dalla medicina popolare per curare numerosi disturbi. Fiori e foglie di quest'erba annuale dai fiori blu, tuttavia, non andrebbero consumati, perché contengono alcaloidi tossici. È largamente impiegato, invece, l'olio estratto dai semi della pianta; ricchissimo di preziosi acidi grassi essenziali (tra cui acido gamma-linolenico) esso vanta virtù antinfiammatorie, antiallergiche e immunomodulanti. Uno studio iraniano ha testato le proprietà antinfiammatorie della borragine anche contro i sintomi dell'asma, tra cui tosse, sibili e dispnea. Al termine dello studio si è potuta rilevare una riduzione di tali manifestazioni, benché altri studi siano necessari per spiegare i meccanismi all'origine di tali risultati. *(F.V.)*

L'olio in perle

Rinsalda le cartilagini

Prezioso per i suoi effetti nutritivi per pelle e mucose e considerato utile anche per migliorare le alterazioni dei livelli di grassi nel sangue e i sintomi dell'artrite, l'olio di borragine si trova in commercio sotto forma di perle o opercoli. Se ne prendono in genere 2 o 3 al dì.

MESSICO

La **damiana** modula i picchi glicemici

La damiana (*Turnera diffusa*) è una pianta arbustiva messicana, nota soprattutto per la sua attività neurotonica, utile in caso di sintomi depressivi, astenia, stanchezza ma anche per combattere alcune forme di emicrania di origine nervosa. Uno studio messicano ha inoltre cercato di confermare l'azione ipoglicemizzante tradizionalmente attribuita alla pianta, provando in particolare a isolare le sostanze responsabili di tale attività. La ricerca, che è stata pubblicata su *Molecules*, ha individuato alcuni composti cui si dovrebbero appunto gli effetti regolarizzanti sulla glicemia della pianta e la sua potenziale utilità per contrastare iperglicemia e diabete. *(F.V.)*

In capsule

Manda via la spossatezza

In caso di stanchezza psicofisica, prova la damiana in capsule di estratto secco; se ne prendono due al giorno, una a colazione e una a pranzo. Puoi anche usare la pianta sotto forma di infuso, mettendo 2 cucchiaini di damiana essiccata in una tazza d'acqua bollente. Filtra e bevine 2 tazze al dì, per un mese.

ITALIA

Vene e cuore al sicuro con il **pino marittimo**

LA SUA CORTECCIA CONTIENE PICNOGENOLO, UN PRINCIPIO ANTIOSSIDANTE DAI NOTEVOLI EFFETTI VASOPROTETTIVI

Il pino marittimo francese (*Pinus pinaster*) è da tempo protagonista di numerosi studi scientifici; dalla corteccia rossastra di questo monumentale albero che cresce lungo i litorali mediterranei, si estrae infatti una sostanza, il picnogenolo, ricchissima di proprietà antiossidanti e vasoprotettrici. Questa caratteristica ha trovato impiego in particolare nei confronti dell'apparato cardiocircolatorio. I polifenoli contenuti nel picnogenolo infatti si sono dimostrati efficaci nel tonificare e rinforzare i vasi sanguigni, contrastando insufficienza venosa, fragilità capillare, edemi e varici.

Un formidabile alleato delle donne

Uno studio italiano, pubblicato sulla rivista *Minerva Medica*, ha osservato gli effetti del picnogenolo somministrato, per otto mesi, a donne in perimenopausa, periodo che precede la menopausa vera e propria e che è associato ad un aumentato rischio cardiovascolare a causa del calo fisiologico degli estrogeni.
L'estratto di pino marittimo ha avuto effetti positivi sulla salute circolatoria delle donne che ne avevano fatto uso, le quali hanno beneficiato di una riduzione di tutti i principali marcatori ematici legati ai disturbi cardiovascolari. (F.V.)

Come integratore

Uno scudo contro le varici

L'estratto di pino marittimo si trova in commercio in genere in capsule o compresse. Viene impiegato contro diversi disturbi, tra cui vene varicose, emorroidi, fragilità capillare ecc.; è inoltre un efficace antiossidante, indicato per contrastare l'invecchiamento cutaneo, anche legato all'esposizione solare. La posologia varia in base al tipo di prodotto: in genere se ne assumono 1-2 capsule al dì.

SERBIA

Achillea per cicatrizzare

■ *di Michael Morelli*

L'achillea è una piccola erbacea, con fiori bianchi o rosa, che cresce nelle zone incolte e sul ciglio dei sentieri. Ha proprietà antispasmodiche e antinfiammatorie, dovute soprattutto al suo contenuto di azulene; sotto forma di infuso, è utile contro problemi gastrici e intestinali. Uno studio pubblicato sul *Journal of Ethnopharmacology* ha mostrato che l'oleolito ottenuto dai fiori della pianta, tradizionalmente impiegato per favorire la guarigione di infiammazioni e la cicatrizzazione, è indicato per restituire idratazione alla pelle e combattere i sintomi associati all'eritema.

Usalo per trattare gli arrossamenti

L'oleolito di achillea si acquista in farmacia o erboristeria. Se invece vuoi realizzarlo tu, riempi un barattolo di vetro con fiori della pianta, aggiungi olio d'oliva fino all'orlo, chiudi bene e lascia riposare per circa un mese, scuotendo di tanto in tanto. Filtralo quindi con della garza e riponilo in una bottiglia di vetro scuro.

CURATI INSIEME A NOI!

I nostri esperti sono a tua disposizione.
Invia le tue domande a **salutenaturale@riza.it**
indicando il tuo quesito e il nome dello specialista
da cui desideri una risposta

Risponde la dott.ssa Cristina Molina

Medico chirurgo esperto in omeopatia e omotossicologia
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Liquirizia e Pulsatilla regolano la pressione

ECCO L'ACCOPPIATA VINCENTE PER VINCERE LA SPOSSATEZZA DOVUTA ALL'ECCESSIVA SUDORAZIONE. E AL FLUSSO MESTRUALE ABBONDANTE

Gentile dottoressa, ho 34 anni e soffro di pressione bassa; d'estate il problema peggiora parecchio e a volte mi sento davvero spossata. Come se non bastasse ho un ciclo abbondante che peggiora i miei sintomi. Gli esami che ho fatto per controllare che non ci fosse niente di strano non hanno rivelato niente, per fortuna… La medicina naturale potrebbe aiutarmi?

Irene, Firenze

Cara Irene, se si soffre di ipotensione nei mesi estivi è necessario idratarsi bene ed utilizzare un pizzico di sale in più (controindicato in caso di ipertensione) per insaporire i cibi. In questo modo, è già possibile notare un giovamento. In più, la liquirizia è un aiuto prezioso da portare in borsa per ogni evenienza. Meglio preferirla in tronchetti o piccole scaglie. Il suo effetto tonico è dovuto alla glicirrizina (che favorisce la ritenzione di sodio), la cui concentrazione cambia a seconda della provenienza e delle condizioni di crescita e di maturazione della pianta.

Il consiglio del medico

Come rimedio omeopatico potrebbe essere indicato Pulsatilla, anemone della famiglia delle Ranuncolacee. È associato a sintomi mestruali dolorosi caratterizzati da flussi abbondanti più di giorno che di notte. La diluizione consigliata è la 15 CH, 5 granuli in prossimità del ciclo (il giorno precedente). Per la stanchezza di cui parli, peggiorata da un flusso mestruale abbondante o da sudorazione profusa, consiglio China o anche Calcarea phosphorica, tipica dei soggetti longilinei, ipotesi, facilmente affaticabili. Diluizioni e posologia sono legate alla costituzione del soggetto.

Pulsatilla

Via le afte con le gocce d'**olivello**

Vi scrivo perché soffro di afte in bocca ricorrenti, spesso dopo che sono stato dal dentista ma a volte mi vengono anche senza motivo. Sono dolorose, a volte ne ho 2-3 contemporaneamente e in punti strani, come la lingua. Una vero disagio! Ma perché vengono? E come le potrei curare o prevenire?

Luca, Genova

Le cause delle afte possono essere varie e, a volte, correlate tra loro. Piccoli traumi durante la masticazione e un uso troppo vigoroso dello spazzolino da denti possono favorirle. E anche errori alimentari, reazioni allergiche, infezioni, problemi immunitari e psicosomatici, potrebbero, come ipotesi, completare il quadro. A tavola, meglio non esagerare con cibi piccanti, frutta secca, cioccolato, bevande alcoliche, e preferire frutta e verdura fresche. In più, scegli uno spazzolino con setole morbide, utilizzando il filo interdentale in modo delicato.

Macerato glicerico
L'estratto in gocce di olivello spinoso ha un'ottima azione disinfettante

Il consiglio del medico

Il macerato glicerico di Ligustrum vulgare (olivello), può essere utilizzato come collutorio. Diluisci mezzo cucchiaino da caffè di olivello in un bicchiere di acqua tiepida e fai degli sciacqui.

Anche l'intestino, in caso di afte ricorrenti, va certamente sostenuto con l'assunzione di probiotici a base di Lactobacillus Acidophilus e Casei, eventualmente associati a vitamina C. Fai dei cicli di cura da 15-20 giorni.

Timo e Thuja regolano la traspirazione

Ho il problema dell'iperidrosi, che si manifesta soprattutto nell'area delle ascelle, delle mani e dei piedi. D'estate peggiora e mi imbarazza, soprattutto se devo dare la mano a qualcuno. Cosa mi consigliate?

Gabriella, Caserta

Per curare l'eccessiva sudorazione, non sottovalutare i fattori ambientali ed emozionali. Se ultimamente sei nervosa, il corpo potrebbe scaricare all'esterno le tensioni col sudore. In ogni caso, evita gli indumenti aderenti e privilegia le fibre naturali.

I RIMEDI UTILI - *Per la traspirazione localizzata alla pianta dei piedi, fai dei pediluvi con 7 gocce di olio essenziale di* ***timo****. Inoltre* ***Thuja*** *riduce il sudore sulle parti scoperte. Si prende alla 15 CH, 10 granuli una volta a settimana, diradando in base al miglioramento.*

Timo

Risponde il prof. Emilio Minelli

Esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Il dolore muscolare si risolve con l'**iperico**

INSIEME ALLA RHODIOLA E ALL'ARTIGLIO DEL DIAVOLO, È LA PIANTA PIÙ EFFICACE PER TRATTARE LA FIBROMIALGIA

Da qualche mese ormai sto combattendo con dei dolori muscolari alla schiena, che compaiono soprattutto durante il sonno; le zone doloranti sono anche contratte. Il mio medico mi ha fatto una diagnosi di fibromialgia, dicendo che i sintomi di questo disturbo sono appunto stanchezza e dolore muscolare. Qualche rimedio naturale potrebbe aiutarmi? Io non voglio abusare di antidolorifici. Grazie.

Claudia, Sorrento

La fibromialgia è una sindrome polimorfa, in cui i sintomi possono variare non solo da soggetto a soggetto ma anche in tempi diversi nella stessa persona. Oltre a dolore e stanchezza, molte altre manifestazioni cliniche possono far parte del quadro della fibromialgia: rigidità, soprattutto mattutina, disturbi del sonno con frequenti risvegli notturni e mancanza di sonno profondo ristoratore, cefalea spesso nucale, temporale o sovra orbitaria oppure emicrania, molto spesso ad andamento cronico. Non mancano acufeni, disturbi della sensibilità, disturbi gastrointestinali e urinari, dismenorrea. Infine possono esserci quadri più o meno complessi di ansia e depressione. Da un punto di vista dietologico può essere utile l'adozione di una dieta antinfiammatoria, ricca di Omega 3, povera di zuccheri semplici, con nussun latticino, molti cereali integrali, semi oleosi, pesce, molta frutta e verdura biologiche, tanta acqua fuori dai pasti. E soprattutto poco tè e caffè, che possono sovreccitare i recettori nervosi.

Il consiglio del medico

Tra gli integratori di una qualche utilità vi sono i rilassanti ad azione di stimolo sulla serotonina come la Rhodiola rosea, in capsule da 300 mg di estratto secco, tre volte al dì ai pasti, o l'iperico, allo stesso dosaggio. Il secondo è ottimo soprattutto se vi sono spunti depressivi. Utile poi è associare piante ad azione antinfiammatoria come l'artiglio del diavolo, per cicli prolungati. Se ne assumono due compresse al dì di estratto secco da 300 mg dopo colazione e cena per cicli di venti giorni al mese.

Mirtillo e centella contro il sangue dal naso

Mi capita di perdere sangue dal naso, di solito da una sola narice. Riesco ad arrestarlo tamponando il naso e raffreddando con ghiaccio la fronte. Però sono un po' preoccupata: potrebbe essere la pressione? In effetti di recente provandola in farmacia me l'hanno trovata leggermente alta. Cosa ne pensa, esistono rimedi naturali che possano essere indicati in questa situazione?

Monica, Livorno

Centella

Cara Monica, il plesso venoso interno alle narici presenta delle piccole varici che, in caso di caldo o secchezza dell'aria, tendono a sanguinare, per poi richiudersi da sole. In caso di perdite ematiche l'organismo reagisce aumentando la pressione, per salvaguardare il circolo. Tuttavia, prova a monitorare la pressione per 15-20 giorni: se ci sono valori più elevati della media, consulta il medico.

I RIMEDI UTILI - *Per rinforzare i vasi sanguigni, prova* **mirtillo** *e* **centella** *in estratto secco, di cui prendere quotidianamente 3 capsule da 300 g di ognuno, per cicli di 15-20 giorni. In caso si verifichi un nuovo episodio di epistassi, prendi una compressa di vitamina C da un grammo, ottima per fermare il sanguinamento e far rimarginare il connettivo.*

Wittania ti aiuta a dormire bene

Ultimamente mi capita di svegliarmi all'improvviso nel cuore della notte, senza motivo e molto sudata. Sembrerebbe colpa del caldo, ma io sento che ci potrebbe essere altro e in effetti sto vivendo un periodo un po' tormentato. Alla fine, poi, riesco a riaddormentarmi, ma al mattino non sono riposata. Cosa può essere?

Marisa, Cagliari

Gentile Marisa un periodo tormentato, come quello che descrivi tu nella tua lettera, rappresenta una delle situazioni tipiche nelle quali lo Ying (ovvero l'energia femminile) diminuisce, mentre al contrario viene attivato lo Yang (la forza maschile) e questo, riflettendosi nella notte, favorisce il risveglio. Inoltre i risvegli notturni possono essere sintomo di depressione.

Withania

Il consiglio del medico

Nel tuo caso puoi scegliere fra due rimedi. L'Avena sativa è la più adatta in caso di iperattività che non lascia dormire; la Withania somnifera sostiene il sonno. La pianta prescelta si assume in capsule di estratto secco da 300 mg, una la mattina e 2 la sera. Inoltre alla sera, prima di coricarsi, sarebbe utile fare un bagno rilassante, versando nell'acqua della vasca mezzo chilo di sale e 10 gocce di olio essenziale di lavanda.

Risponde la dott.ssa Pamela Scarlata

Medico chirurgo esperto in medicina funzionale dell'intestino e Nutrizione. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Zenzero e limone sgonfiano l'addome

I LORO ESTRATTI, DA PRENDERE INSIEME ALLA POLVERE DI ZEOLITE, EVITANO CHE GLI ZUCCHERI FERMENTINO NELL'INTESTINO

Gentile dottoressa, soffro di gonfiore addominale senza stipsi, da quasi due anni. Il gonfiore arriva circa due ore dopo i pasti principali, con varia intensità. L'intestino è regolare ma la pancia è tesa come un palloncino. Ho 37 anni. Cosa può essere secondo lei? E cosa mi consiglia? Grazie per i suoi consigli.

Susanna, Sassari

Spesso il gonfiore è dovuto alla fermentazione del cibo: si tratta soprattutto di zuccheri oligo o polisaccaridi, fibre, contenute in alcune verdure e in alcuni legumi, lattosio, fruttosio (presente nella frutta, in particolare nelle mele) e polioli (nei dolcificanti). Quando la fermentazione fisiologica diventa significativa, la pancia si gonfia. Prima di tutto, prova a capire se ciò avviene quando mangi un certo tipo di verdure, frutta e carboidrati e regolati di conseguenza. Poi, non consumare frutta e dolci alla fine del pasto: i tuoi batteri si ritroverebbero a fermentare eccessivamente gli zuccheri, rallentando la digestione del cibo precedente. Ti consiglierei poi di verificare con un test delle feci se è presente nel tuo intestino un grado di disbiosi dei batteri, cioè un disequilibrio della microflora a favore dei batteri fermentanti. Saputo ciò, potresti impostare una integrazione coi batteri mirati sotto forma di probiotici.

Il consiglio del medico

Per alleviare il gonfiore, può essere utile masticare un cucchiaino di zenzero grattugiato prima dei pasti, oppure bere un bicchiere d'acqua con spremuto mezzo limone dopo aver mangiato. Oppure ancora, dopo i pasti, è utile una capsula di estratto d'ananas, che favorisce la digestione.

■ ***Puoi inoltre assumere la zeolite (una roccia vulcanica che funziona come una spugna) in compresse da 400 mg, una mezz'ora prima dei 2 pasti principali: aiuta ad assorbire l'eccesso di gas derivante dalla fermentazione batterica.***

Risponde la dott.ssa Marilena Zanardi

Marilena Zanardi, psicologa e floriterapeuta, offre consigli personalizzati per curarti con i rimedi floreali. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Mustard e Willow sostengono la tiroide

SONO DUE DEI CINQUE FIORI DI BACH DA USARE PER TRATTARE L'IPOTIROIDISMO CHE A VOLTE COMPARE IN MENOPAUSA

Ho cominciato a soffrire di cali di memoria e a volte anche di palpitazioni e insonnia. In più sono gonfia, anche se la mia alimentazione è sempre stata equilibrata. Dagli esami che mi ha prescritto il medico è emerso che i valori della tiroide sono alterati (basso T4). Mi è stata fatta una diagnosi di ipotiroidismo e mi sono stati prescritti dei farmaci. Però potrebbe c'entrare anche l'arrivo della menopausa. Voi cosa mi dite?

Lidia, Cuneo

L'ingresso in menopausa sembra essere effettivamente un momento critico per la comparsa di ipotiroidismo, generalmente in forma lieve. Secondo le statistiche, ne soffre circa il 10-20% della popolazione femminile, con sintomi come alterazioni dell'umore che vanno dal nervosismo alla depressione, e un ingrassamento "fisiologico" (che porta ad aumentare in media di 2-3 kg) che tuttavia è destinato a rientrare spontaneamente una volta terminato il periodo di assestamento. Resta da capire se è la tiroide che funziona male a causare le alterazioni dell'umore, oppure il sottofondo depressivo connesso alla perdita della fertilità a deprimere la sintesi degli ormoni tiroidei.

La preparazione
In un flacone con contagocce da 30 ml versa acqua, un cucchiaini di brandy e 2 gocce di ogni fiore

Centaury

Wild rose

Le corolle consigliate

La floriterapia offre rimedi specifici per questo tuo problema; la diluizione di fiori di Bach più indicata per te comprende: Centaury per rafforzare l'autostima e il sistema immunitario, Mustard per riequilibrare la produzione ormonale, Willow e Wild Rose per dissipare le tendenze depressive connesse al cambiamento in atto e tonificare la funzione tiroidea, Walnut per vivere senza ansia la fase di trasformazione della menopausa. Assumi la diluizione **(vedi qui a sinistra come preopararla)** ***per 2-3 mesi, nella dose di 4 gocce quattro volte al giorno, lontano dai pasti, fumo, caffè e dentifricio.***

Le risposte della floriterapeuta

Maria Elisa Campanini, psicologa e floriterapeuta, offre consigli personalizzati per curarti con i rimedi floreali. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Allenta le tensioni e la **stipsi** sparirà!

TI AIUTANO TRE COROLLE AUSTRALIANE CHE SCIOLGONO LE RIGIDITÀ. A TUTTO VANTAGGIO DELL'EVACUAZIONE

Black Eyed Susan

All'improvviso, da un paio di mesi, ho iniziato ad accusare stitichezza, con sensazione di gonfiore e pesantezza dopo i pasti, specialmente nei periodi di stress, quando gli impegni di lavoro e quelli familiari si accavallano e mi sembra di correre senza sosta, non avendo quasi il tempo di mangiare... Sono una persona che tende a controllare tutto e non mi lascio mai andare, ma ora che finalmente andrò in vacanza vorrei concedermi un po' di relax e cercare di riportare in equilibrio il mio intestino, magari con l'aiuto di qualche rimedio floreale. Quali mi consigliate?

Rosy, Piacenza

Questi tuoi problemi di stipsi, di probabile natura psicosomatica, sembrano associati a ritmi di vita troppo frenetici e alla tendenza caratteriale a una certa rigidità e ipercontrollo, che ti impediscono di rilassarti non solo a livello psicologico, ma anche nelle normali funzioni intestinali e digestive. Per ritrovare un maggiore equilibrio nei tuoi ritmi di vita quotidiani ti consigliamo **Black Eyed Susan**, un fiore australiano che ti aiuterà a dosare meglio le tue energie e a "concedere" il tempo necessario anche alle necessità del tuo organismo, con conseguenti benefici sul transito gastrointestinale. A questo rimedio puoi associare **Little Flannel Flower**, indicato per sciogliere tensione, rigidità, controllo eccessivo e trasmettere "leggerezza" al corpo e alla mente, e **Bottlebrush**, fiore di elezione per favorire drenaggio e purificazione generale.

Bottlebrush

Il mix floreale consigliato

Prepara la tua miscela versando 7 gocce di ciascun rimedio in una boccetta con contagocce da 30 ml; aggiungi 2 cucchiaini di brandy e riempi con acqua minerale naturale. Il dosaggio è di 7 gocce mattina e sera, per almeno 3 settimane.

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

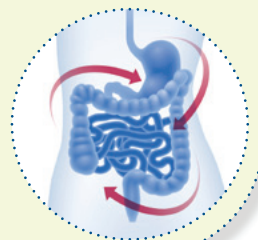
SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono.
Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema.
Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano è costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile, problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie e intolleranze. È possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.

TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

La Natura celebra la fe

IL SOLE DI LUGLIO REGALA SPRINT A TUTTO L'ORGANISMO, MA PER SFRUTTARLO AL MEGLIO DEVI DOSARLO: TI AIUTANO LE ERBE E I CIBI **PROTAGONISTI DEL MESE**

a cura di ***Daniela Marafante,*** medico psicoterapeuta

La noce di cola

È un ottimo ricostituente per cervello, muscoli e metabolismo.

Il fico d'India

Prendilo per tutto il mese se il caldo scatena la stipsi o ti fa ingrassare...

Rock Rose

È un valido rimedio di pronto soccorso in caso di traumi, choc e contratture.

sta della luce

Il mango
Nutre le ghiandole surrenali, disseta e mitiga gli effetti debilitanti dell'afa.

L'elicriso
È la corolla del mare e del sole: aumenta l'energia e drena le vie aeree.

L'olio di vetiver
Stempera lo stress e gli stati d'ansia e ti restituisce la gioia di vivere.

Ora bisogna proteggersi dall'assalto di afa e umidità

IL CLIMA ESTIVO PUÒ ALTERARE I PROCESSI DI TERMOREGOLAZIONE E PROSCIUGA LE NOSTRE RISERVE ENERGETICHE: ECCO I RIMEDI

Adesso la calura ci fa dormire male, memoria e concentrazione non sono di certo al top, e capita più spesso di esagerare con drink ghiacciati, gelati e snack fuori pasto. Questo mix di fattori può favorire i disturbi digestivi, peggiorati da un cocktail dannoso di tensione, spossatezza ed emotività: tutti fattori che tendono a infiammare la mucosa dello stomaco e ad aprire la strada a reflusso e acidità. Ai problemi gastrici si aggiungono i gonfiori alle gambe, gli sbalzi pressori e i pericoli della disidratazione, che si prevengono solo bevendo di più. Ecco perché in questo periodo, in cui non c'è ancora tempo per riposare, bisogna mettere in atto una prevenzione specifica e quotidiana contro gli effetti destabilizzanti (e invecchianti) delle alte temperature.

Il sole

È in assoluto il più caldo dell'estate

Il sole di luglio, prossimo alla Terra, è il simbolo dell'*aestas*, la parola che per gli antichi Romani definisce il fuoco dell'estate che brucia e disidrata. Eppure gli sbalzi termici dovuti ad aria condizionata e temporali improvvisi possono irritare gola e bronchi.

La luna

Aiuta a prevenire infezioni e aritmie

Il Novilunio del 23 luglio promuove le terapie per disinfettare reni e vescica e reintegrare le perdite di liquidi e sali dovute al sudore. La Luna piena del 9 rende più efficaci le cure a sostegno del cuore e del sistema immunitario, debilitati da afa e stanchezza.

La terra

Perde acqua e diventa arida

Nei giardini e in campagna le piante si afflosciano, i ruscelli si seccano, la terra (la "pelle" del terreno) si sgretola, gli animali cercano frescura nel sottobosco: allo stesso modo il corpo ci chiede di essere "abbeverato" con cibi ricchi d'acqua e docce più frequenti.

Le cure naturali

Le risorse di luglio per la tua salute

IL SUPER INTEGRATORE **La noce di cola**

Fai molto sport? Il lavoro ti sfinisce? Questa è la pianta che ti restituisce grinta, energia e positività.

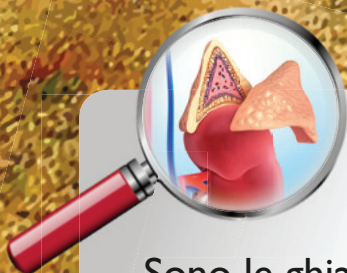
LA PIANTA AMICA **L'elicriso**

I suoi fiori gialli, da trasformare in infuso o solo da annusare, curano tristezza e bronchiti estive.

L'ALLEATO DI STAGIONE **Il fico d'India**

Come frutto fresco o in compresse, stimola l'intestino pigro e brucia i chili in eccesso...

IL RIMEDIO FLOREALE **Rock Rose**

È il fiore di Bach che risolve dolori, contratture e traumi improvvisi: portalo sempre in borsa.

Focus: i surreni

Sono le ghiandole che dosano l'energia necessaria per affrontare stress climatici e stanchezza: ricaricale subito con **mango** e **vetiver**.

IL SUPER INTEGRATORE

La noce di cola tonifica muscoli e cervello

CONTIENE I MEDESIMI PRINCIPI ATTIVI DEL CAFFÈ, MA NON DÀ NERVOSISMO: PER QUESTO È UN TOCCASANA PER CHI È ANCORA AL LAVORO E PER CHI FA SPORT

La cola è un albero molto diffuso in tutta la fascia equatoriale e da secoli le popolazioni locali utilizzano i suoi frutti per preparare rimedi energizzanti e ricostituenti. Le "noci" di cola, infatti, contengono tannini, caffeina, teobromina e xantine, principi attivi che migliorano le performance del cervello, dei muscoli e del metabolismo. La sua attività è simile a quella del caffè, ma a differenza di esso rilascia lentamente i suoi principi attivi con un effetto più graduale. In particolare la cola ha un'importante azione di sostegno su cervello e muscoli, ed è un'ottima alleata in caso di mal di testa e nausea, soprattutto se d'origine digestiva. Non ultimo, la noce di cola è consigliata nei regimi ove sia importante diminuire la voglia di dolci: merito della sua marcata azione ipoglicemizzante, che ne fa un buon rimedio anche per chi soffre di diabete.

PERCHÉ FA BENE

Previene il mal d'auto

Visto che in questo periodo si viaggia di più, vale la pena di ricordare che la noce di cola è preziosa anche per prevenire mal di mare e mal d'auto: per evitare i tipici malesseri da cinetosi (come vertigini, nausea e mal di stomaco), basta assumerla in tintura o in compressa un'ora prima della partenza e, all'occorrenza, anche durante la trasferta.

Si utilizza così

In polvere o in gocce. Ma mai nelle ore serali

La noce di cola si può assumere in tintura madre o in compresse di estratto secco da 300 mg. La dose consigliata è di 30 gocce di tintura madre 1-2 volte al giorno o di 2 compresse, sempre 1-2 volte al dì. Ricorda di non utilizzare la noce di cola alla sera se soffri di insonnia.

Con tè, cacao, miele e magnesio diventa una "bomba" energetica

La noce di cola ti rimette subito in pista quando sei giù di tono: gli effetti si vedono dopo 10-15 minuti dall'assunzione. Però il suo estratto in polvere si usa anche in maniera più "mirata". Ecco gli abbinamenti da provare subito...

Con il milkshake al cacao stempera il nervosismo

Quando avverti all'improvviso un calo dell'attenzione e una difficoltà a concentrarti, frulla un bicchiere di latte di mandorle con un cucchiaino di cacao e 30 gocce di tintura di noce di cola, e bevi subito: è un prezioso "carburante" per i circuiti cerebrali e migliora subito memoria e riflessi.

Abbinata al tè verde abbassa il colesterolo

Se hai il colesterolo alto, o vuoi assorbire meno grassi dopo un pasto ricco di fritti e formaggi, prendi una compressa di noce di cola con una tazza di tè verde: le due erbe hanno un buon effetto ipoglicemizzante.

Insieme al magnesio prima dell'attività fisica

Vuoi evitare crampi e stanchezza durante l'esercizio fisico? Mezz'ora prima di iniziare, bevi un bicchiere d'acqua naturale con una bustina di magnesio citrato e 30 gocce di tintura (o una compressa) di noce di cola.

Con un cucchiaino di miele risveglia il desiderio e la libido

La noce di cola è nota per la sua attività afrodisiaca, e questo è l'unico caso in cui puoi assumerla di sera: 30 gocce di tintura in poca acqua, addolcita con un cucchiaino di miele, agiranno da stimolante. Se la prendi al mattino al risveglio, ti terrà su di tono per tutta la giornata.

LA PIANTA AMICA

L'elicriso risveglia la mente e spazza via i pensieri cupi

I SUOI FIORI DALL'AROMA SPEZIATO RIACCENDONO LA GIOIA DI VIVERE. E FANNO GUARIRE IN FRETTA LE BRONCHITI DA ARIA CONDIZIONATA

di Marilena Zanardi, psicologa e floriterapeuta

Passeggiando lungo i sentieri sabbiosi del mare o inoltrandosi nelle campagne fiorite delle zone più interne, rispetto alle coste, capita spesso di imbattersi in numerosi cespugli di pianticelle selvatiche dal vellutato fogliame grigioverde e dai profumatissimi gruppi di fiori gialli, che formano fitte macchie odorose: si tratta dell'elicriso (*Helicrisum italicum*), una pianta spontanea appartenente alla famiglia delle composite nota anche come "semprevivo" perché ha la caratteristica di mantenere pressoché inalterate forma e colore anche quando appassisce.

Il suo nome, che deriva dal greco *Heliochryson*, termine composto da helios (sole) e chrysos (oro), è citato nella *Naturalis historia* di Plinio il Vecchio e i sacerdoti usavano spesso porre sul capo delle statue sacre ghirlande dei suoi fiori, sia perché al sole sembrano d'oro, sia per la sua capacità di essiccare senza putrefarsi. Non a caso in tutte le tradizioni del bacino del Mediterraneo - dalla Sicilia alla Corsica, dalla Liguria alla Grecia - l'elicriso viene considerato il fiore dell'immortalità: in effetti, è capace di ripopolare i luoghi incolti e i terreni più poveri. Ed è proprio questa sua energia così gagliarda e solare che ci libera dal pessimismo, dall'ansia e dalla paura per il futuro.

IL PRIMO A STUDIARLO FU UN ITALIANO

A scoprire le virtù medicinali dell'elicriso fu Leonardo Santini, un medico che operava negli anni '40 in Garfagnana. Osservando che i contadini locali curavano il bestiame coi fiori d'elicriso, decise di sperimentarlo sui suoi pazienti, ottenendo ottimi risultati nella cura di asma, psoriasi, dermatiti e geloni. I suoi studi, pubblicati nel 1949, diedero l'avvio a nuove ricerche sulla pianta.

Il suo profumo è antidepressivo

Quante volte ti sarà capitato, durante una vacanza in una località di mare, di avvertire nell'aria il profumo dell'elicriso... È una fragranza intensa, che sa di sole, di salsedine e di liquirizia, e ha un immediato effetto rinvigorente sulla psiche: quando si annusa l'elicriso, infatti, è come se l'energia avvolgente e corroborante del mare venisse irradiata in tutto il corpo. Ecco perché ti consigliamo di tenere in vaso o in giardino un elicriso: basta piantarlo in un terreno asciutto e sabbioso, in posizione soleggiata, e innaffiarlo con parsimonia. Continuerà a profumare fino all'inizio dell'autunno.

Fra luglio e agosto
È il periodo migliore per raccogliere le corolle di elicriso e lasciarle essiccare all'ombra: si usano per infusi e tisane

UTILIZZALO COSÌ

COME OLIO MEDICATO

Riempi per tre quarti un vasetto di vetro da 250 ml di fiori di elicriso secchi, aggiungi olio di oliva extravergine fino all'orlo e chiudi il vasetto ermeticamente. Scuoti il vasetto una volta al giorno per circa 40 giorni, poi filtra l'olio con una garza e travasalo in una bottiglia di vetro scuro. Usalo in caso di eczemi, dermatiti e bruciature solari.

IN INFUSO

Anche d'estate hai spesso la tosse? Porta a ebollizione una tazza d'acqua, aggiungi un cucchiaio di fiori essiccati d'elicriso, spegni, copri e lascia in infusione per10 minuti. Filtra l'infuso e dolcificalo con un cucchiaino di miele d'acacia. Bevine 3 tazze al giorno, lontano dai pasti, per cicli di un mese e, se vuoi, anche per tutta l'estate.
In alternativa, puoi assumere la tintura madre: 30 gocce 2 volte al dì in 2 dita d'acqua.

L'ALLEATO DI STAGIONE

I fichi d'India
Sono loro gli amici "spinosi" dell'intestino e della linea!

HANNO UNA POLPA STRARICCA DI FIBRE, ACQUA E MUCILLAGINI: SOSTANZE PREZIOSE PER RIATTIVARE LA PERISTALSI E IL METABOLISMO

È il frutto dei mesi più caldi, che matura nell'area mediterranea al sole dell'estate: coloratissimo e dolce, il fico d'India è un concentrato di principi attivi dall'azione rigenerante, utilissimi per affrontare le alte temperature al top dell'energia; i suoi estratti, poi, hanno un'azione dimagrante e ti aiutano ad assimilare meno calorie e a restare in linea.

Sono nutrienti e dissetanti

La pianta di fico d'India (*Opuntia ficus indica*) è un cactus spinoso originario del Messico, con foglie larghe e spesse, ricoperte di spine, da cui si ricava un succo ricco di fibre solubili e mucillagini, in particolare di opuntiamannano, che si lega ai grassi e agli zuccheri provenienti dall'alimentazione, ne ostacola l'assimilazione e blocca così l'accumulo di adipe, smorzando anche l'appetito. I frutti contengono molte sostanze antiossidanti e sali minerali anticaldo, come potassio, ferro, fosforo e calcio, ma soprattutto acqua e fibre, che li rendono piacevolmente dissetanti, sazianti con poche calorie (circa 60 per una porzione da 150 g) e benefici per l'intestino. Sono ottimi per mantenere una buona idratazione ed evitare la stipsi, un disturbo frequente nel periodo estivo, a causa del caldo, della tendenza a perdere liquidi con la traspirazione e dei cambiamenti nella dieta tipici dei mesi estivi, quando si viaggia o si è in vacanza. I fichi d'India sono eccezionali anche per

UN VERO SUPERCIBO

L'aperitivo che "brucia" le calorie dei tuoi pasti

Per preparare una bevanda aromatica, rinfrescante e anche gradevolissima a vedersi, pulisci 6 fichi d'India rossi, sbucciali (maneggiandoli con i guanti), tagliali a pezzetti e frullali con 3 tazze d'acqua. Filtra il tutto con un colino, e travasa in una brocca aggiungendo una spruzzata di limone, una decina di cubetti di ghiaccio e qualche foglia di melissa oppure di menta fresca. Servi subito. È un drink ottimo per aprire le tue cene estive.

ANCHE IN INSALATA

Per sfruttare tutti i benefici del fico d'India il modo migliore è mangiarlo crudo: aggiungilo alle macedonie o frullalo con uno yogurt naturale, da servire come dessert. Puoi anche provarlo in insalata, per esempio insieme a rucola, pomodorini, noci e succo di limone.

appiattire la pancia, perché aiutano a eliminare le scorie e le tossine che gonfiano l'addome; il loro effetto diuretico, unito all'azione sfiammante, è un'arma potente anche contro la ritenzione idrica estiva, per asciugare i ristagni e alleggerire gambe, glutei e girovita. Sono anche ricchi di niacina, o vitamina B3, che, insieme alle fibre, aiuta a controllare il peso, prevenendo soprattutto gli accumuli nei punti "critici" di fianchi, ventre e glutei.

Intensificano l'abbronzatura

Non ultimo, i frutti del fico d'India sono anche una buona fonte di carotenoidi, in particolare di beta-carotene e di luteina: sono sostanze che preservano l'elasticità della pelle e ti aiutano a mantenere più a lungo l'abbronzatura, evitando macchie e desquamazioni. *(G.B.)*

L'INTEGRATORE

Si chiama nopal e ti fa perdere peso!

Hai poco tempo per tornare in linea? Assumi il fico d'India sotto forma di integratore (noto anche con il nome di nopal). In capsule o in compresse, si prende mezz'ora prima di pranzo e cena (2 compresse per pasto, con un bicchiere d'acqua); è utile per ridurre i picchi glicemici ed evitare di trasformare in adipe le calorie ingerite, ma anche per controllare la fame.

Riattivanto
Le fibre e gli zuccheri buoni dei fichi d'India stimolano l'intestino pigro e smuovono tutte le tossine che infiammano il colon

SALVANO LE ARTERIE

Così previeni l'aterosclerosi

Il fico d'India contiene anche polifenoli, sostanze dall'azione antiage, che contribuiscono a ridurre il danno ossidativo e aiutano a mantenere pulite le arterie, prevenendo l'aterosclerosi e i danni dovuti all'eccesso di colesterolo. La buona concentrazione di minerali e di vitamine, poi, ripristina l'equilibrio neuromuscolare e aiuta in caso di fatica e di stress, favorendo la concentrazione e il recupero delle energie.

IL RIMEDIO FLOREALE

In caso di traumi, crampi e dolori prendi Rock Rose

Per i bambini
Rock Rose dà sollievo anche ai bambini dopo uno spavento o uno choc. Le mamme dovrebbero sempre tenerlo in borsa

È IL FIORE CHE RINCUORA CHI SI SENTE TRISTE, FRAGILE E DEMOTIVATO. ED È ANCHE UN BUON FARMACO CONTRO BLOCCHI E CONTRATTURE

Gli antichi greci chiamavano l'eliantemo "fiore del sole". E non c'è definizione più adatta per descrivere questo piccolo rampicante dalle foglie lanuginose, le cui fitte corolle di uno sfavillante giallo-oro sembrano riflettere lo splendore della luce solare. Con questi petali si prepara Rock Rose, un fiore di Bach utilissimo a tutte le persone molto sensibili o che soffrono di attacchi di panico, per stabilizzare le reazioni emotivo e infondere coraggio, lucidità e una maggiore stabilità.

Utile per trattare coliche e tachicardia

L'essenza è indicata in presenza di spaventi, traumi o choc improvvisi, crisi d'ansia inaspettate o attacchi di panico che generano un'angoscia fortissima, spesso accompagnata da tachicardia, tremori, sudorazioni, "blocco" del respiro o del movimento, sensazione di svenire, oppure crampi o coliche addominali improvvise. Rock Rose scioglie i blocchi emotivi e ne previene le ricadute psicosomatiche, dimostrandosi davvero benefico per riattivare nell'organismo tutte le funzioni "interrotte" o impedite, come in caso di arresto della deambulazione, disfagie, blocco intestinale o digestivo. *(M.E.C.)*

GLI ALTRI USI

- *D'estate soffri di alterazioni del ciclo mestruale? Versa 5 gocce di Rock Rose in mezza tazzina di crema neutra e massaggialo 2 volte al dì sull'addome.*
- *Hai paura del dottore o degli esami clinici? Ritroverai subito la calma assumendo 2 gocce del rimedio puro al bisogno, anche 2 o 3 volte a distanza di 5-10 minuti.*

COME FARE

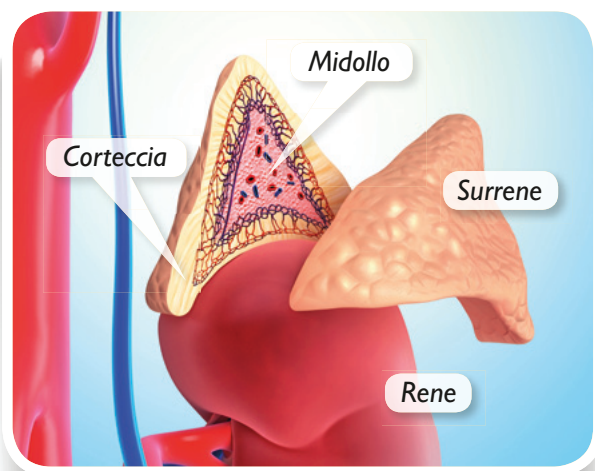
Prendilo per 3 settimane

Se ti senti fragile e ipersensibile, versa 4 gocce di Rock Rose in una boccetta con contagocce da 30 ml, riempita con acqua minerale naturale e 2 cucchiaini di brandy. Assumi 4 gocce del preparato 4 volte al giorno per 3 settimane.

COSA CURIAMO QUESTO MESE

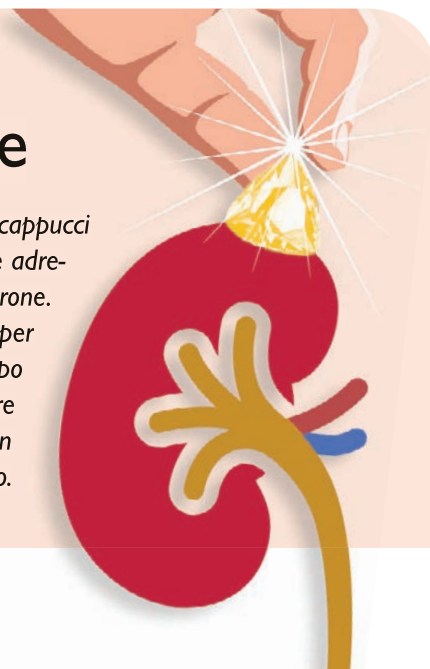
Rinforziamo i surreni, le centraline del benessere

LE PICCOLE GHIANDOLE, POSIZIONATE SOPRA I RENI, SINTETIZZANO GLI ORMONI INDISPENSABILI PER ADATTARE IL CORPO AL CLIMA ESTIVO

di Pietro Fornari, medico

Luglio è da sempre il momento dell'esplosione del caldo "vero" portatore di vita e di benessere, di luce e di lunghe giornate serene. Ma negli ultimi dieci anni il surriscaldamento globale ha reso questo mese, in molte zone d'Italia, simbolo di un clima insopportabile: afoso, umido, con temperature percepite dal corpo vicine ai 35-40 gradi. Questa situazione ambientale può essere critica per il nostro organismo che, nato in un clima temperato, deve così far fronte a una condizione cui non è abituato. Se su un piano collettivo i pericoli più forti li corrono gli anziani, i bambini piccoli e le persone già "provate" da una malattia, ognuno di noi in realtà a luglio rischia qualcosa. E in particolare ci sono due organi che, con questo

Il simbolismo

Sono i forzieri dell'energia vitale

Le ghiandole surrenali sono appoggiate al polo superiore dei reni come dei piccoli cappucci piramidali: ognuna è costituita da una parte profonda (o midollare), che produce adrenalina, e da una parte superficiale (o corticale), che produce cortisolo e aldosterone. L'adrenalina partecipa alle funzioni cardiovascolari, il cortisolo è fondamentale per l'utilizzo delle risorse energetiche, ed entrambi governano l'adattamento del corpo allo stress. I surreni secernono anche l'aldosterone, che aiuta il rene a mantenere una buona pressione arteriosa. Gli ormoni surrenali sono fondamentali soprattutto in estate, quando caldo e stanchezza possono mandare in tilt il sistema neurovegetativo.

E come sostegno tuttofare...

Dai rametti, dalle foglie e dalla scorza dei piccoli frutti immaturi dell'arancio si ricava l'olio di petitgrain, un efficace tonico del plesso surrenale. Il suo profumo fresco e agrumato restituisce energia alla mente stanca, calma rabbia e frustrazione, restituisce la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità, dissolvendo irritabilità, tristezza e delusione. Durante tutta l'estate, mettine 3 gocce sulla spugna umida quando fai la doccia, alla mattina, e strofinala su tutto il corpo.

Petit grain

caldo ormai in parte innaturale, sono sottoposti a uno stress fuori dal comune: si tratta delle ghiandole surrenali, che sono strettamente legate al concetto di sopravvivenza alle situazioni esterne. Proteggerle e aiutarle in questo "momento caldo" può quindi rivelarsi molto utile per vivere un'estate in buona salute. I surreni, in effetti, entrano sempre in gioco quando c'è da compiere un adattamento importante (fisico ma anche psichico), e a luglio il corpo deve produrre molta energia e al contempo deve stare attento a non surriscaldarsi. Le ghiandole surrenali devono quindi mediare tra queste due esigenze e trovare il dosaggio ormonale che permetta di mantenere l'organismo in equilibrio.

Modulano la sintesi del cortisolo

La sollecitazione surrenale, però, non può essere continua, perché l'eccessiva secrezione di adrenalina e soprattutto di cortisolo può creare danni organici importanti. La quantità di cortisolo prodotto dal surrene, infatti, non è costante nell'arco delle 24 ore perché segue il ritmo circadiano: ecco perché, in condizioni fisiologiche, il maggiore picco compare prima del risveglio, intorno alle 3-4 del mattino, così da prepararci ad affrontare la giornata quando ci si deve alzare. Nei periodi di stress, invece, questa curva può cambiare: al mattino ci si sente stanchi perché i livelli di cortisolo sono bassi mentre, nel prosieguo della giornata e di sera, i valori del cortisolo circolante sono fin troppo alti, tali da ostacolare il sonno. Perciò, chi in estate sta meglio di sera ed è stanchissimo al mattino, mostra i tipici segni di fatica surrenale.

I 2 alleati dei surreni

Ecco i rimedi naturali da usare in sinergia

Avere le "pile scariche" a luglio è più che normale. Ma per ritrovare in fretta il vigore fisico e mentale, evita di ricorrere ai farmaci di sintesi: usa i rimedi naturali che nutrono i surreni e ti restituiscono voglia di fare e positività.

PER NEUTRALIZZARE FATICA E STRESS

Più che un frutto, il **mango** *è un vero integratore ricostituente: grazie al cocktail di vitamina C, potassio e Omega 3, tonifica le surrenali e vince l'affaticamento peggiorato dal clima caldo.*

Il mango A PAG. **40**

PER SENTIRSI MENO NERVOSI E PIÙ ATTIVI

Ci vuole l'olio di **vetiver,** *una pianta indonesiana che combatte l'ansia strisciante che accompagna gli stati di esaurimento psicofisico. Si usa nel bagno e per il massaggio.*

L'essenza di vetiver A PAG. **42**

Il mango
Il super frutto che vince la stanchezza

OLTRE ALLA VITAMINA C E AI SALI MINERALI, LA DOLCE DELIZIA TROPICALE APPORTA ANCHE GRASSI BUONI. CHE NUTRONO I SURRENI E ALLONTANANO LO STRESS

Fra i tanti frutti estivi, e in particolare fra quelli tropicali, il mango è uno degli alleati più validi per dare un sostegno alle ghiandole surrenali: tesoro di minerali, di zuccheri, di fibre e soprattutto di vitamina C, è anche buonissimo, rinfrescante e piacevole da mangiare in estate. Il mango nasce nei climi caldi dalla pianta della Mangifera indica, un albero imponente e longevo, originario dell'India e oggi coltivato nelle zone tropicali di tutto il mondo. Ed è proprio quando l'afa si fa sentire che il frutto dà i maggiori benefici: è infatti ricco di alfacarotene, betacarotene e luteina, che danno alla polpa il tipico color arancione e sono degli ottimi alleati anti stanchezza, vanta un buon quantitativo di polifenoli e contiene perfino una piccola quantità di grassi buoni di tipo Omega 3, utili per gestire al meglio le sfide della stagione più afosa e fornire ai surreni ciò di cui hanno bisogno per mantenersi in equilibrio.

Fibre, enzimi e Omega 3

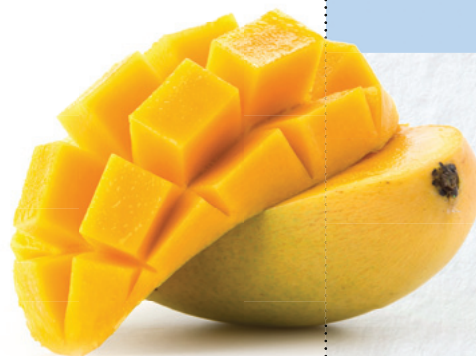
Quando l'organismo è sottoposto a prolungate tensioni di tipo psichico o fisico, le ghiandole surrenali entrano in gioco per far fronte allo "stato di emergenza". Se questo si protrae troppo a lungo, vanno incontro a un iperlavoro che rischia di mandarle in tilt, e noi cominciamo a sentirci deboli, la pressione si abbassa e anche la pelle appare disidratata. Per correre ai ripari, è essenziale rallentare il ritmo e aiutarsi con gli alleati naturali più efficaci, tra cui spicca proprio questo frutto, utilissimo per ripristinare la funzionalità psicofisica grazie alla sua ricchezza vitaminica, al suo effetto idratante (contiene moltissima acqua) e alla sua azione blandamente calmante legata alla presenza di Omega 3. *(G.B.)*

ANCHE IN COMPRESSE

Bevilo con acqua o con il suo succo

Se non hai tempo per sbucciare il mango, frullarlo o trasformarlo in macedonia, tieni presente che esiste anche sotto forma di integratore in compresse, che concentrano in pochi grammi le migliori proprietà del frutto. Si assumono 2 compresse al giorno, a digiuno, al mattino prima di colazione e fra un pasto e l'altro, con un abbondante bicchiere di acqua naturale o con il suo stesso succo.

Gustalo a digiuno per assimilarlo meglio

Oltre a rifornirci di acqua, fibre e vitamine, la polpa del mango è golosa e leggera (100 g apportano 50-60 kcal). Scegli sempre il mango biologico e aggiungilo alle macedonie, ai centrifugati e anche alle insalate verdi.

Per una merenda ricostituente, trasformalo in frullato

Per 2 bicchieri di frullato sbuccia un mango maturo e privalo del nocciolo, taglia la polpa a pezzettoni e versala nel frullatore insieme a una banana (fonte di potassio) e a mezzo vasetto di yogurt greco naturale (contiene triptofano, un precursore di melatonina e serotonina, che aiutano le surrenali a ricaricarsi). Aggiungi un bicchiere di acqua o di latte di mandorle senza zucchero, e frulla il tutto. È una merenda nutriente, energetica e saziante.

PROVA L'ACQUA AROMATICA

Stempera le tensioni, rinfresca e idrata in profondità

Col mango puoi preparare una bevanda freschissima e leggera, da sorseggiare nei momenti più caldi della giornata. Per una porzione, riempi un barattolo con 500 ml di acqua minerale fredda, mezzo mango tagliato a pezzetti, una decina di mirtilli freschi (proteggono anche vene e capillari) e 3 fette di lime biologico (dall'azione riattivante ed energizzante). Chiudi il coperchio e metti in frigo per 2 ore prima di servire.

Senza buccia
Il mango dev'essere sempre sbucciato: la scorza è spesso trattata con conservanti

ABBASSA IL COLESTEROLO

Le proprietà del mango sono attualmente oggetto di studio, soprattutto nelle università australiane. Secondo alcune ricerche, questo frutto potrebbe essere un aiuto nella lotta a patologie come il diabete mellito, l'ipercolesterolemia e nella prevenzione di alcuni tumori. Il mango, proprio come la papaia, è anche un buon antinfiammatorio e antiage ed è utile anche per mitigare i dolori di artrite e artrosi.

L'essenza di vetiver aumenta il buonumore

LA SUA FRAGRANZA LEGNOSA PACIFICA IL SISTEMA NERVOSO E CI RENDE PIÙ FORTI, POSITIVI E OTTIMISTI

Lo stress che abbiamo accumulato da gennaio a giugno, a luglio fatalmente ci presenta il conto: stanchezza cronica, insonnia, tensione nervosa, tachicardia, ma anche infiammazioni intestinali, dermatiti, candida e cistite ne sono le somatizzazioni più frequenti. E allora, per aiutare i surreni - e cioè i nostri organi adattogeni - a sostenere l'impatto dell'energia estiva possiamo contare sull'olio essenziale di vetiver, un'erba indonesiana dall'aroma ricco e legnoso e dalle proprietà a un tempo tonificanti e sedative, capace di sostenere le ghiandole endocrine, il sistema immunitario e il sistema circolatorio. Rilassante e afrodisiaco, il vetiver è consigliato anche negli stati ansioso-depressivi per risollevare il tono dell'umore senza eccitare troppo il sistema nervoso e per contrastare la stanchezza psicofisica, ma la sua azione benefica a livello circolatorio lo rende utile anche per combattere la cellulite iniziale e la ritenzione che "pesa" sulle gambe. (M.Z.)

USALO COSÌ

Nel bagno serale

Alla sera, prima di coricarti, versa nell'acqua del bagno 8 gocce di olio essenziale di vetiver e resta immersa per 15 minuti in totale relax, respirandone gli effluvi aromatici.

Per il massaggio

La mattina esegui un massaggio della zona surrenale con 4 gocce di essenza di vetiver diluite in un cucchiaio di olio di mandorle dolci. Distenditi sul letto per qualche minuto per lasciarlo assorbire e goderti la sensazione di relax.

PERCHÉ FA BENE

Attenua ansia e meteorismo

L'essenza di vetiver è una preziosa alleata per trattare tutti i disturbi favoriti da uno stato ansioso latente. In particolare, utilizzala per un massaggio sull'addome in caso di gonfiori e meteorismo scatenati dalla sindrome del colon irritabile o dalle infiammazioni intestinali, che spesso d'estate diventano più frequenti. Diluiscine 2-3 gocce in un cucchiaino di olio di mandorle dolci e massaggia l'unguento sull'addome con movimenti circolari in senso orario.

La copertina di Luglio

Digerisci e non ti

LO STOMACO, L'ORGANO CHE TRASFORMA IL CIBO IN ENERGIA PER LA VITA, A LUGLIO SPESSO DIVENTA PIÙ "INFIAMMABILE". ECCO PERCHÉ DEVI LIBERARLO DALLE TOSSINE CHE LO IRRITANO E INTOSSICANO TUTTO L'ORGANISMO

bene ammali più

■ con la consulenza del professor Emilio Minelli, *esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona*

È facile che a luglio lo stomaco funzioni in modo diverso rispetto agli altri periodi dell'anno: il clima "pesante" e le più intense stimolazioni neuroendocrine (dovute a stanchezza, notti in bianco a causa dell'afa, surmenage lavorativo) lo sollecitano di continuo, come se dovesse assimilare ben di più di quanto debba realmente fare. Così ci si ritrova inconsciamente a usare lo stomaco per "digerire", oltre al cibo, anche tante tensioni. Questo stress quotidiano provoca un aumento della secrezione di succo gastrico e induce una diminuzione della quota di ioni bicarbonato presenti nella sottile pellicola che protegge la mucosa dello stomaco: così iniziano a comparire bruciore e acidità, la digestione arranca e l'organismo si riempie di pericolose tossine.

SINTOMI LIEVI, POI PIÙ INTENSI

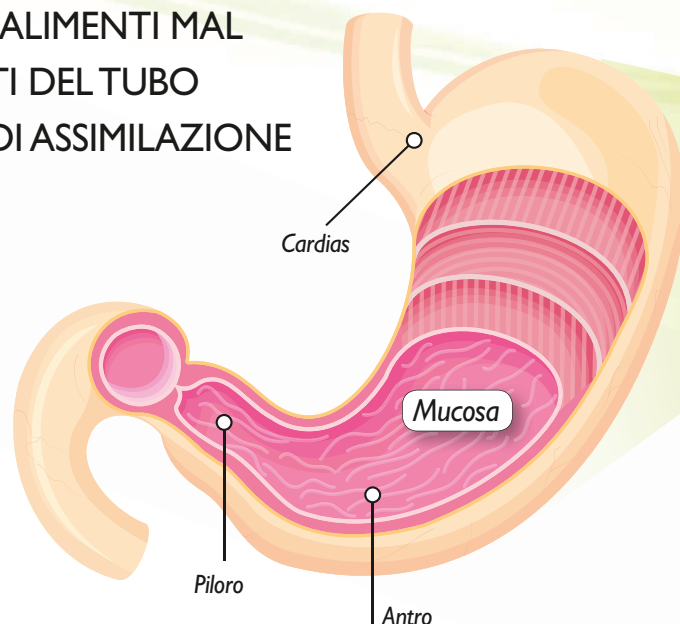
Va poi considerato che oramai le cosiddette "influenze gastrointestinali" sono all'ordine del giorno non solo in inverno, ma anche in estate, quando un'igiene non perfetta a livello alimentare si trasforma in un veicolo di contagio: per questo tante gastriti estive spesso sono causate dai virus che si annidano nel cibo e nelle bevande mal conservati e da qui passano nel tubo digerente, dove iniziano a manifestare la loro presenza con disturbi prima lievi (la classica pesantezza digestiva) e poi sempre più debilitanti. Per tutti questi motivi, a luglio lo stomaco è l'organo che ci richiede un'attenzione speciale: gliela possiamo fornire con le erbe e i cibi che lo depurano, lo preservano dalle infezioni e ne migliorano la funzionalità.

ECCO IL PROGRAMMA DA SEGUIRE QUESTO MESE

Perché i problemi digestivi peggiorano d'estate

Troppo calore danneggia la mucosa gastrica

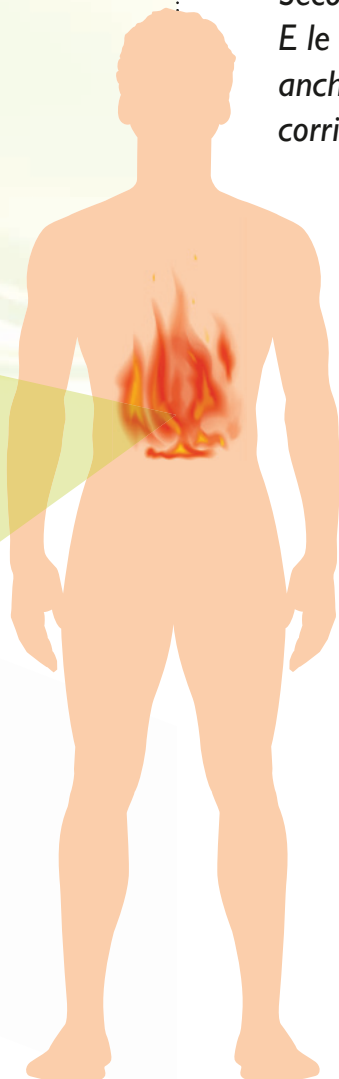
IL MIX MICIDIALE DI AFA, STRESS E ALIMENTI MAL CONSERVATI "CORRODE" I TESSUTI DEL TUBO DIGERENTE E ALTERA I PROCESSI DI ASSIMILAZIONE

Lo stomaco è il signore del Fuoco digestivo che seleziona il cibo e lo trasforma per poterlo distribuire a tutto il corpo. Occupa un posto centrale nel nostro corpo: è infatti collocato appena sotto il diaframma, fra esofago e intestino, ed è in contatto diretto con diversi altri organi, in particolare il fegato, il colon e il pancreas. Con la sua forma a sacco capace di accogliere in media 1300 centimetri cubici di sostanze fluide e di cibi "semilavorati", lo stomaco riceve e metabolizza tutto quello che giunge "da fuori". A livello nervoso, però, noi lo percepiamo anche come un contenitore di emozioni nel quale spesso scarichiamo inconsciamente stress, ansia e paure, in particolare attraverso l'attività del **nervo vago** che ne controlla la motilità e, in parte, la secrezione acida: è stato infatti dimostrato che stress e tensioni sono in grado di stimolare il nervo vago ad attivare la produzione di succhi gastrici. Se questo però accade lontano dai pasti, quando lo stomaco non contiene cibo, i succhi digestivi, che sono fortemente corrosivi, inondano i tessuti gastrici, provocando infiammazioni, acidità e, con l'andare del tempo, vere e proprie lesioni ulcerose.

ANCHE LE EMOZIONI "PESANO"

Il nervo vago collega stomaco e cervello

Esiste un legame fra le funzioni dello stomaco e quelle del sistema nervoso. Infatti la tendenza a rimuginare o l'incapacità di "digerire" ciò che viene vissuto come un torto o un affronto, si riverberano sullo stomaco aumentando i livelli di acidità. Tuttavia, è vero anche l'inverso: perché attraverso la sollecitazione del nervo vago, tutti gli stati di affaticamento e di intossicazione dello stomaco si traducono in un cambiamento di umore o in un disagio psicofisico generale.

Ecco i "fuochi" che creano infiammazione

Secondo la Medicina cinese, a luglio siamo nel pieno della stagione del Fuoco. E le alte temperature che ora dominano la Natura hanno effetti debilitanti anche sullo stomaco, che deve confrontarsi non con uno ma con ben tre fuochi, corrispondenti ad altrettante fonti di calore interno ed esterno. Ecco quali sono.

IL FUOCO METABOLICO

Serve a scomporre il cibo per farlo assorbire al corpo

È un fuoco fisiologico che arde all'interno dello stomaco, ed è rappresentato dai succhi digestivi: per gli alchimisti il fuoco gastrico è indispensabile per trarre dagli alimenti grezzi (e cioè i cibi) la quintessenza, e cioè le componenti primarie che possono essere assorbite dal corpo e, in particolare, dall'intestino, che poi le riversa nel circolo sanguigno. Attraverso il fuoco dello stomaco, ciò che entra nell'organismo viene purificato e "semplificato", e da materia complessa e pesante viene trasformato in materia più sottile, leggera e assimilabile.

IL FUOCO DELLE ALTE TEMPERATURE ESTIVE

Bersaglia l'apparato digerente e può rallentarne le funzioni

D'estate al fuoco metabolico si aggiunge l'afa che avvolge tutto il corpo e ne rende più faticose le funzioni fisiologiche. Fra luglio e agosto, infatti, ci si ritrova spesso a consumare i pasti all'aperto, magari sotto il sole; in altri casi, per chi è già in vacanza, il processo digestivo si svolge in spiaggia o in un'assolata radura di montagna… I raggi solari e l'aria calda che colpiscono l'addome e lo stomaco aumentano ulteriormente la temperatura interna dell'organo. E se poi dal sole si passa al gelo di un locale con aria condizionata, lo sbalzo termico potrà provocare pericolosi blocchi digestivi, causa di ulteriori infiammazioni…

IL FUOCO DELLA STANCHEZZA

Sollecita la secrezione di succhi gastrici

Tutte le sostanze ingerite, prima di arrivare nel sangue, vengono elaborate dallo stomaco. Allo stesso modo, molte delle emozioni che assorbiamo possono essere accolte o rigettate dallo stomaco, a seconda che vengano ritenute positive o dannose: a volte il rifiuto dello stomaco si manifesta con nausea e vomito, in altri casi il disagio infiamma le mucose. Inoltre, è facile arrivare a luglio avendo sullo stomaco qualche "peso" da digerire: si sente la stanchezza della prima metà dell'anno, le ferie sono ancora lontane, negli ambienti di lavoro c'è tensione… Questo carico emotivo spesso viene metabolizzato dalla mucosa gastrica. Che, se si "scalda" troppo, inizia a protestare...

COSA DEVI FARE

Per evitare disturbi il segreto è rinfrescare il tubo digerente

Quando questi "fuochi" agiscono contemporaneamente sullo stomaco, diventa più probabile che compaiano acidità e bruciori che, se non vengono adeguatamente trattati, possono diventare cronici. E allora: che cosa bisogna fare per non far ammalare lo stomaco durante l'estate? Occorre proteggere i tessuti gastrici dall'eccesso di calore, utilizzando le erbe e i cibi che li rinfrescano e li liberano dalle tossine che favoriscono l'infiammazione.

La prevenzione raccomandata a tutti

Latte di nocciole e infusi di tulsi tonificano lo stomaco

YOGURT, VEGETALI RICCHI DI POTASSIO E BEVANDE CALMANTI RINFRESCANO E DISINFETTANO TUTTO L'APPARATO DIGERENTE

Alzare il livello di protezione dello stomaco in estate fa bene a tutti, anche a chi di fatto non ha mai sofferto né soffre di particolari disturbi digestivi. Per scendere in campo con un'efficace strategia preventiva, a luglio e durante tutto il periodo caldo basterà ricordarsi di mettere in pratica alcuni semplici consigli, che aiutano a rinfrescare l'apparato digerente, migliorano la secrezione dei succhi gastrici e soprattutto evitano che nello stomaco attecchiscano germi e batteri presenti nei cibi (in particolare quelli poco cotti o che sono rimasti nelle vetrine di bar e ristoranti) e nelle bevande mal conservate. Ecco allora che cosa devi fare ogni giorno: più insisti e meglio è…

LE TRE REGOLE BASE

Ci sono prima di tutto tre consigli fondamentali per la salute dello stomaco, da seguire non solo adesso ma sempre, durante il resto dell'anno. Se infatti lo stomaco patisce l'introduzione di grosse quantità di cibo, è anche vero che bisogna fare attenzione al modo con cui si mangia.

1. **È meglio fare 5-6 pasti medio-piccoli** al giorno piuttosto che una colazione scarsa e pranzo e cena super abbondanti: le grosse quantità di cibo che arrivano nello stomaco "di colpo" sollecitano la sintesi di notevoli quantità di succhi gastrici, che favoriscono le infiammazioni.

2. **Bisogna mangiare lentamente,** masticando a lungo i bocconi prima di deglutirli (gli esperti suggeriscono almeno 20-25 volte), così da permettere alla saliva di preparare il cibo a essere più facilmente digerito dai succhi gastrici e dagli enzimi gastrointestinali.

3. **I pasti vanno accompagnati con bevande non ghiacciate**, naturali o leggermente gassate: l'anidride carbonica nelle giuste quantità favorisce la digestione.

ALLA MATTINA

Yogurt greco, banane e probiotici aiutano a regolare l'eccesso di secrezione acida

Per mantenere lo stomaco sano e attivo, prima di colazione prendi una dose di **probiotici** (capsule o bustine) con un bicchiere d'acqua: così alzi subito una barriera contro l'attacco di virus e batteri che, dall'intestino, possono risalire verso lo stomaco, contaminandolo.

• Inoltre, a colazione gusta una ciotolina di **yogurt greco intero** (fonte di probiotici) arricchito con una **banana** a fettine e un cucchiaino di **miele di tiglio** (antinfiammatorio): ricca di potassio, la banana sazia e soprattutto smorza sul nascere eventuali eccessi di acidità gastrica.

• Infine, prova a sostituire il latte vaccino (che spesso può pesare sullo stomaco) con un latte vegetale. Ottimo il **latte di nocciole**: apporta notevoli percentuali di grassi buoni, che contribuiscono a conservare l'integrità delle pareti gastriche.

Latti vegetali

DA BERE DURANTE IL GIORNO

L'infuso di tulsi desensibilizza le mucose

Il tulsi (Ocinum tenuiflorum), chiamato anche basilico indiano, scioglie i catarri che irritano lo stomaco e l'intestino e allenta gli stress che possono alterare i processi digestivi. Richiedi il tulsi in erboristeria e prepara l'infuso, che potrai bere tiepido o freddo: ne bastano 2 tazze al giorno, a digiuno. Puoi preparare mezzo litro di bevanda e portarla con te in un thermos.

Basilico indiano

A PRANZO

Insalate di cavoli e carote per neutralizzare virus e batteri

Se ci sono degli ortaggi "amici" dello stomaco, questi sono di sicuro le carote e i cavoli: le **carote** hanno un'azione lenitiva sulle infiammazioni del tubo digerente, i **cavoli** contengono acqua, mucillagini protettive e isocianati, particolari composti che, secondo le ricerche più recenti, sarebbero in grado di annientare i batteri gastrici, mentre le carote riparano le lesioni dello stomaco. Quindi, abituati a gustare una volta al giorno un'insalata composta da questi vegetali, crudi o cotti, tagliati a tocchetti e a listerelle sottili; condiscila con olio d'oliva, succo di limone e un cucchiaino di **semi di sesamo**, che aiutano a prevenire l'acidità.

QUANDO È L'ANSIA CHE INFASTIDISCE LA DIGESTIONE

Fai un massaggio con l'olio di mughetto

Per ridurre il nervosismo che rende più sensibile lo stomaco, un ottimo rimedio è l'essenza fresca ed erbacea di mughetto: l'olio ricavato dal profumatissimo fiore bianco, infatti, aiuta a stemperare tutti gli stati ansiosi che si riverberano negativamente sul sistema digerente. Quando senti arrivare l'attacco di gastrite, puoi annusare l'olio di mughetto o diluirne 3 gocce in un cucchiaino di olio di mandorle dolci e massaggiarlo all'altezza dello stomaco.

Mughetto

I consigli per risolvere l'attacco di gastrite

La terapia subito efficace contro nausea e pesantezza

SEGUILA PER 7 GIORNI, È UNA CURA CHE SI BASA SU ENZIMI, FRUTTA COTTA E CENTRIFUGATI DECONGESTIONANTI. DA ASSOCIARE ALLE ERBE "MIRATE" PER I DISTURBI PIÙ INTENSI

Dolore persistente poco sotto lo sterno, bruciore, senso di "farfalle" nello stomaco, e poi digestione faticosa, alitosi, acidità, nausea, reflusso, talvolta anche vomito: sono i classici sintomi della gastrite, un'infiammazione dello stomaco che si manifesta soprattutto a digiuno. Secondo le statistiche epidemiologiche, oggi soffre di gastrite almeno un italiano su cinque e il disturbo tende ad aumentare proprio con l'arrivo del caldo. In realtà, esistono due tipi di gastrite: **quella cronica** (detta anche di tipo B), che nella maggioranza dei casi è provocata da un batterio, l'Helicobacter pylori, e che può essere l'anticamera dell'ulcera e di pericolose degenerazioni dei tessuti gastrici *(vedi a pag. 52)*.

Pere

Integratore di enzimi

Esiste poi la **gastrite acuta** (o di tipo A), che compare dopo aver esagerato nell'assunzione di antinfiammatori e cortisonici, alcolici e di alcuni cibi irritanti, come caffè, peperoncino, carni e formaggi grassi, salse, fritti. Fra le cause della gastrite acuta possono esserci anche un colpo di freddo o un'infezione.

Per trattare la gastrite acuta prova per 7 giorni questa cura, da associare ai rimedi (leggi nella pagina a destra) *che individuerai in base al tuo sintomo prevalente.*

PRENDI GLI ENZIMI DIGESTIVI

Assunti 10 minuti prima dei pasti, facilitano l'assorbimento dei cibi

Quando lo stomaco è infiammato, è bene non sovraccaricarlo di cibo e, in ogni caso, occorre aiutarlo a elaborare senza fatica gli alimenti che vengono introdotti. Se avverti già bruciore e acidità, 10 minuti prima di colazione, pranzo e cena, prendi una capsula di enzimi digestivi insieme a un bicchiere d'acqua (bevila a piccoli sorsi, così non appesantisci lo stomaco): richiedi in farmacia o in erboristeria una formulazione completa, in cui oltre a fibre e probiotici, che sostengono la funzione intestinale, vi siano anche amilasi, cellulasi, glucoamilasi, pectinasi, proteasi, lipasi e lattasi: tutti enzimi che predispongono lo stomaco ad assorbire al meglio proteine, carboidrati, grassi, fibre e latticini, evitando gas, gonfiori e reflusso.

Quale sintomo prevale? Scegli il rimedio specifico

In tutte le forme di gastrite c'è sempre un sintomo che si presenta in maniera più frequente e intensa rispetto agli altri. Quindi, insieme ai rimedi di base che ti abbiamo appena illustrato nell'altra pagina, utilizza l'estratto curativo adatto a te.

Hai mangiato troppo e accusi bruciore e dolore? Usa il lichene islandico

Se l'attacco di gastrite è provocato da un'indigestione, affidati al ***lichene islandico***: da questa pianta del Grande Nord si ricava un estratto ricco di acido usnico, e di cetrarina, utili per combattere bruciori, nausea, vomito e anche gli eventuali disordini intestinali associati alla gastrite. *Richiedi in erboristeria la tintura madre di lichene islandico e bevine 25 gocce 3 volte al dì con poca acqua, mezz'ora prima dei pasti.*

Dopo i pasti soffri di cefalea e spossatezza? Ci vuole la melissa

Quando avverti una specie di vuoto allo stomaco, come se i visceri si attorcigliassero lasciandoti con un senso di vertigine talvolta abbinato a spossatezza e cefalea, la pianta che fa per te è la ***melissa***: scioglie la tensione e combatte il senso di nausea. *Si assume in estratto secco: 2 capsule con acqua dopo i pasti principali, fino a risoluzione dei sintomi.*

Soffri di reflusso e di ipersecrezione acida? Serve la malva

Quando l'eccesso di succhi gastrici risale verso l'esofago, il rimedio per creare una barriera contro l'azione corrosiva dell'acido cloridrico è la ***malva***: *usala per preparare un infuso (3 tazze al giorno) oppure prendi le mucillagini in formulazione liquida: bevine un cucchiaio da minestra 30 minuti prima di colazione, pranzo e cena.* La malva è anche preziosa per riequilibrare la motilità gastrica.

LE PERE COTTE O IN SUCCO

Ti tolgono la sonnolenza e il senso di tensione addominale

Ipocalorica (solo 35 calorie all'etto), diuretica e disintossicante, la pera spazza via le scorie gastriche e migliora con effetto immediato la sintomatologia della gastrite; contiene vitamina C e soprattutto il potassio, purifica le pareti dello stomaco e incentiva l'attività di sostegno degli enzimi digestivi: per questo, chi soffre di acidità e di sonnolenza post prandiale, dovrebbe mangiare una pera matura, cruda o cotta, un'ora prima di ogni pasto. Oppure si bevono le pere contrifugate.

AGGIUNGI IL FINOCCHIO

Così elimini gas e meteorismo

Centrifuga una piccola pera sbucciata e privata di torsolo insieme a un finocchio. Bevi questo succo come aperitivo, prima dei pasti. Per un'azione cicatrizzante e calmante, metti nella centrifuga anche una piccola patata: il suo estratto ripara le lesioni gastriche ed è un valido alleato anche per chi soffre di ulcera.

In caso di infezioni e di lesioni profonde

Altea e angelica contro l'infezione da Helicobacter

SOFFRI DI GASTRITI CRONICHE? LE PARETI DEL TUO STOMACO SONO GIÀ MOLTO IRRITATE? AFFIDATI ALLE PIANTE ANTISETTICHE E CICATRIZZANTI

L'Helicobacter pylori è un batterio Gram-negativo veicolato dai cibi infetti: colonizza la mucosa dello stomaco e resiste all'ambiente acido ma, se non viene riconosciuto con l'apposito test oggi eseguibile anche in farmacia, e adeguatamente debellato, con il passare del tempo può provocare seri danni alla salute. A livello clinico si è riscontrato che l'Helicobacter pylori si trova nella quasi totalità dei soggetti ulcerosi e nel 60% delle persone che soffrono di dispepsie frequenti e di disturbi digestivi vari: come la gastrite cronica e il reflusso gastroesofageo. Se ti ha infettato l'Helicobacter pylori o se è già comparsa l'ulcera, diagnosticata dal medico con gli esami specifici, puoi provare questa terapia naturale a base di estratti antisettici e cicatrizzanti.

Altea

PER SCOPRIRE L'INFEZIONE

Fai il breath test in farmacia

Per scoprire l'Helicobacter, fai il breath test (test del respiro). Devi soffiare a digiuno in una provetta. Poi berrai una sostanza che reagisce con il batterio, se presente. Dopo 30-40 minuti soffierai in un'altra provetta e, se vi compaiono residui di anidride carbonica, vuol dire che l'infezione è in atto.

L'ALTEA

Riveste la sacca gastrica con un gel calmante e protettivo

Le radici di altea (*Althaea officinalis*) formano un gel sulle pareti dello stomaco e hanno un'azione cicatrizzante. Il decotto di altea, in particolare, è il rimedio da preferire se a digiuno soffri di acidità e continue eruttazioni. Poni un cucchiaio di radici di altea in una tazza di acqua, fai sobbollire 10 minuti, lascia intiepidire, filtra e bevi il decotto mezz'ora prima dei pasti.

L'ANGELICA

Blocca gli spasmi e combatte i batteri killer dei tessuti

La tintura madre di angelica (*Angelica archangelica*) ha un'azione calmante sia sullo stomaco che sull'intestino; combatte spasmi, tensione, digestione difficile, e diversi studi oggi confermano che sarebbe in

LA TISANA SFIAMMANTE

Si prepara con le radici ricche di mucillagini

Se lo stomaco è tonico e ben idratato, dolore e bruciore si attenuano. Quindi, bevi ogni giorno una tisana a base di erbe ricche di mucillagini: fai preparare all'erborista una miscela in parti uguali di calendula, eleuterococco e piantaggine, poni 3 cucchiai del mix in un litro d'acqua, fai bollire 10 minuti, filtra e bevi durante il giorno. Calendula e piantaggine tolgono l'infiammazione, l'eleuterococco tonifica la parete gastrica.

grado di debellare l'Helicobacter pylori. L'angelica si prende alla sera prima di coricarsi (aiuta a prevenire il bruciore notturno indotto dal digiuno ed è un valido aiuto anche in caso di ulcera) e di nuovo alla mattina, prima di colazione: bevi 30 gocce di tintura in 2 dita d'acqua per cicli di un mese, sospendi 15 giorni e ripeti. ■

QUESTO MESE

IL DECALOGO PER PERDERE PESO

Le norme fondamentali da seguire per attivare i meccanismi naturali che fanno perdere i chili di troppo. Nel libro troverai tutti i consigli da mettere in pratica nella vita di ogni giorno per ritrovare la linea e mantenerla nel tempo.
con Dimagrire e da solo dal 20 giugno 2017

PERDI PESO NEL FINE SETTIMANA

Ti senti gonfia e pesante? Non hai più la forma fisica di una volta? Ecco i programmi super snellenti per i tuoi weekend bruciagrassi: obiettivo "pancia piatta"; muscoli tonici; via ritenzione e cellulite; glutei e fianchi snelli; via 3 kg in 3 giorni
con Dimagrire e da solo dal 20 giugno 2017

IL RIMEDIO DAI MILLE USI, ANTICO E MODERNISSIMO

Il "manuale" completo sul bicarbonato di sodio e su tutti i possibili utilizzi pratici di questa sostanza prodigiosa. Come usarla al meglio per la salute, l'igiene, la bellezza e in cucina.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 giugno 2017

MANTIENI GIOVANE LA PELLE CON LE SOSTANZE NATURALI

Elastina, collagene, acido ialuronico e coenizma Q10 rendono l'epidermide tonica ed elastica. Ecco come fornire queste sostanze al nostro corpo ed evitare rughe, macchie cutanee e smagliature.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 giugno 2017

PER ANDARE AVANTI, STACCATI DALLE CATENE DEL PASSATO

Non rimuginare su ciò che è stato o che non è accaduto; la vita comincia ogni giorno dal punto in cui ti trovi ora; ecco come liberarti dei legami del passato e avanzare sulla via per realizzare te stesso.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1° luglio 2017

LA FELICITÀ È GIÀ QUI, ECCO COME COGLIERLA

Se collochi la tua felicità nel futuro, in un obiettivo da raggiungere, non sarai mai felice. La felicità può essere solo qui e adesso. Cancella i preconcetti, cambia sguardo e troverai la gioia di vivere.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1° luglio 2017

L'ALIMENTAZIONE PIÙ SANA

La dieta mediterranea è il programma alimentare più studiato e apprezzato; ora è stato aggiornato alle esigenze attuali; nel libro tutte le indicazioni sui cibi da preferire per star bene e dimagrire mangiando secondo la tradizione.
In edicola da solo dal 29 giugno 2017

QUELLO CHE SERVE SAPERE SUL DIABETE

È una delle malattie più diffuse e in costante espansione. Importante sapere quali sono le sue cause, i sintomi e soprattutto gli strumenti per prevenirla e curarla con i rimedi verdi e i cibi.
In edicola da solo dal 12 luglio

COME ACQUISTARE GLI ALIMENTI PIÙ SANI

Una guida pratica per riconoscere i prodotti più salutari, evitare gli ingredienti pericolosi, scegliere gli alimenti di qualità migliore e non farsi ingannare dagli slogan scritti sulle confezioni.
In edicola da solo dal 29 giugno 2017

o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni tel. 02-5820793
http://centro.riza.it - centro@riza.it

La tua estate in salute con i rimedi naturali

Erbe, succhi idratanti, integratori e deodoranti fai-da-te da tenere sempre a portata di mano. In vacanza e in città

a cura di Sarah Barberis

Da ritagliare e conservare

Semi e cibi fermentati per ritrovare subito le forze

A CASA O IN FERIE, NON FARTI MAI MANCARE CUMINO, ZUCCA, KEFIR, MA ANCHE COCCO ED ESSENZE PROFUMATE: VEDRAI CHE VITALITÀ...

Acqua di cocco

Siamo finalmente arrivati nella stagione della luce e della leggerezza: viviamo più tempo all'aria aperta, ci esponiamo più spesso al sole e si modificano i ritmi delle nostre giornate, soprattutto se andiamo in vacanza o facciamo una lunga trasferta.
Questo, in effetti, è il periodo dell'anno in cui l'organismo esprime al massimo l'energia vitale, ma ha comunque bisogno di un sostegno specifico per adattarsi alle temperature più alte, per affrontare piccoli traumi ed eventuali inconvenienti di viaggio o, per chi è ancora in città, per combattere la stanchezza che viene scatenata (o peggiorata) dal clima estivo.

Per regolare l'equilibrio idrico e aumentare la resistenza fisica

Uno dei sintomi più problematici in estate è sicuramente la spossatezza dovuta al rialzo termico: il caldo eccessivo, infatti, è una fonte di stress per l'organismo e, sudando, tendiamo a espellere minerali e vitamine che dobbiamo reintegrare di continuo, per prevenire disidratazione e cali metabolici. Gli esperti sostengono che per ogni ora trascorsa al sole si dovrebbero bere almeno 2 bicchieri d'acqua, e in ogni caso almeno 2 litri d'acqua a temperatura ambiente nell'arco della giornata. L'organismo sottoposto alla calura, infatti, si comporta esattamente come i

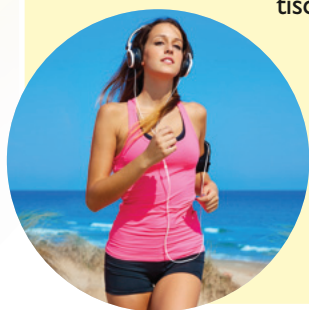
In alternativa all'acqua

Bevi l'integratore salino ricavato dal cocco

*Per prevenire gli effetti debilitanti della disidratazione, soprattutto quando fa molto caldo, tieni a portata di mano una bottiglia di **acqua di cocco**: con 4 volte il contenuto di potassio contenuto in una banana e il giusto apporto di sodio, utile per riattivare gli impulsi elettrici a livello muscolare, ripristina velocemente l'equilibrio elettrolitico del corpo. Puoi anche trasformare l'acqua di cocco in un mini pasto energizzante e antiossidante frullandone un bicchiere con una fetta d'ananas e del ribes.*

Per i cali di tono

Magnesio e semi di zucca e riparti di slancio

Se soffri di crampi dopo l'attività fisica...
La debolezza muscolare e la tendenza a "strapparsi" durante l'attività sportiva, anche se non intensa, rivela una carenza di minerali, in particolare di magnesio: scegli il **magnesio bisglicinato** che garantisce la migliore biodisponibilità con un'ottima capacità di assorbimento intestinale.
Assumi 300 mg di magnesio in tavolette 2 volte al giorno: prendi una compressa a colazione e un'altra a cena.

Ti senti a terra, soprattutto dopo i pasti?
Se soffri di spossatezza cronica e, soprattutto dopo i pasti, ti "mancano le forze", dovresti integrare lo zinco: elimina le infiammazioni che rallentano il processo metabolico e regala energia a tutto l'organismo.
Si può assumere lo zinco per esempio consumando una manciatina di **semi di zucca** come spuntino pomeridiano: 30 g di semi contengono fino a 3 mg di zinco. In alternativa, prendi lo zinco in compresse: ne basta una la mattina, con un bicchiere d'acqua, per tutta la stagione calda.

Semi di zucca

fiori: tende ad appassire e a perdere vitalità. Inoltre se svolgi un'attività fisica intensa o fai sport, quando hai bisogno di una dose extra di energia puoi sorseggiare un bicchiere di **kombucha,** un tè fermentato reperibile nei negozi di cibo biologico che aumenta i livelli di ferro nel sangue e migliora l'ossigenazione in tutto l'organismo.

Essenza di menta

Kefir, cumino e olio di menta per prevenire il colpo di calore

Nelle giornate particolarmente calde a rischio "collasso" sorseggia un bicchiere di kefir fresco (un alimento fermentato altamente depurativo) con l'aggiunta di un cucchiaino raso di semi di cumino frantumati.
Se non hai il kefir, puoi prendere dello yogurt intero e diluirlo con poca acqua: poi mescola il tutto fino a ottenere una bevanda probiotica gradevole, ricca di minerali e vitamine che sostengono l'organismo nel caldo più intenso. Quando poi l'afa ti provoca mal di testa, sorseggia una tazza di infuso di mirtillo preparato con un cucchiaio di frutti essiccati che avrai lasciato in infusione per 15 minuti in una tazza d'acqua bollente: il mirtillo protegge e dilata leggermente i vasi capillari, alleviando così le fitte alla testa. In più, massaggia sulle tempie con movimenti circolari qualche goccia di olio essenziale di menta piperita che aiuta anche a riprendere i sensi, in caso di svenimento.
Se il colpo di calore è accompagnato da nausea mastica qualche chiodo di garofano, un antiemetico naturale i cui oli essenziali vengono diffusi nella laringe, e la nausea sparirà.

Kefir

Aloe e ginkgo per salvare pel

IN PIÙ, IN CASA E IN VALIGIA, È UTILISSIMO L'ARGENTO COLLOIDALE, IDEALE PER TRATTARE MICRO FERITE E PUNTURE (ANCHE DI MEDUSA)

Proprio per la sua estensione e per il fatto di essere a contatto diretto con agenti atmosferici, sole e sostanze irritanti, la pelle è uno degli organi-bersaglio più a rischio durante l'estate: ecco come proteggerla dalle aggressioni della stagione.

Dopo l'attacco di insetti e zanzare... usa l'argento!

Le ospiti più sgradite alla nostra cute sono le zanzare e possiamo fare ben poco per scacciarle se non renderci meno... "attraenti" agli insetti: sul balcone prova a lasciare dei piattini pieni di grani di caffé con uno stoppino da far bruciare alla sera, rendendo l'atmosfera insopportabile per le zanzare. Se ti trovi in campeggio o a una cena all'aperto in una zona infestata dalle zanzare, preparati massaggiando sulle porzioni di pelle esposta all'aria dell'**olio di ricino** arricchito con un paio di gocce di olio essenziale di **rosmarino**: è un repellente davvero efficace contro le zanzare. Se la zanzara ha già colpito o se sei stata punta o morsa da qualche insetto, come la vespa o il ragno, applica direttamente sulla parte lesa dell'**argento**

Ricino

Il tris "gambe leggere"

Se le gambe soffrono per il rallentamento del circolo dovuto al caldo e per l'aumento della ritenzione, prova un trattamento che stimola il flusso del sangue e ti dona una sensazione di leggerezza.

1. LA SPAZZOLATURA

Prima di tutto applica sulle gambe asciutte 2 gocce di olio essenziale di cipresso e 2 di eucalipto diluite in un cucchiaino di olio di mandorle. Quindi strofinale con una spazzola di crine, facendo degli ampi movimento dal basso verso l'alto in direzione del cuore per almeno 5 minuti. Poi lascia in infusione 4 cucchiai di un mix di ippocastano, verbena e rusco (in parti uguali) in 2 litri d'acqua; fai sobbollire per 5 minuti poi filtra, lascia raffreddare, aggiungi il decotto all'acqua di un bagno tiepido e immergiti fino al punto vita, per 15 minuti.

le e circolo

colloidale puro, che offre un sollievo immediato e previene la formazione di eventuali infezioni. L'argento colloidale, fra l'altro, è un valido rimedio per trattare arrossamenti e infiammazioni, anche se provocate dall'esposizione ai raggi solari.

Eritemi, "bolle" e scottature guariscono con il gel d'aloe

Un altro rimedio pratico e veloce per alleviare il dolore da scottatura è il gel di aloe puro. Tienine una confezione sempre con te, in valigia o nella borsa da spiaggia, e applicalo anche più volte al giorno, finché la pelle non ritorna normale. Inoltre, per rinforzare l'epidermide dall'interno, durante tutti i mesi più caldi abituati ad assumere ogni mattina un misurino di succo d'aloe: elimina le tossine interne che possono indebolire i tessuti cutanei.

Ginkgo biloba

Troppo sudore?

L'allume di potassio assorbe i cattivi odori

Sandalo

Uno degli inconvenienti più imbarazzanti dell'estate è l'aumento della traspirazione: a volte, soprattutto a causa dello stress, di un'alimentazione scorretta o per variazioni ormonali, il sudore è accompagnato da un odore pungente e sgradevole. Per fortuna, possiamo affidarci a molti stratagemmi naturali che tengono a bada gli odori troppo "intensi". Invece di utilizzare deodoranti chimici che sterminano anche i batteri buoni e sovraccaricano l'organismo di tossine, possiamo acquistare l'**allume di potassio,** una pietra incolore e inodore dalle spiccate proprietà antibatteriche: basta inumidire la cavità ascellare e "passare" un paio di volte la pietra, anch'essa bagnata, sulla pelle. L'allume lascia uno strato di salinità che neutralizza gli acidi della sudorazione e blocca la proliferazione dei batteri "cattivi".

Bicarbonato, sandalo e Tea tree oil per i piedi

Un altro deodorante imbattibile, soprattutto sul sudore dei piedi, si ottiene mescolando 6 cucchiai di **olio di cocco**, 4 cucchiai di **bicarbonato di sodio**, 5 gocce di **Tea tree** oil e 2 di olio di **sandalo.** Riponi in un barattolo e, dopo la doccia, spalma una noce di prodotto sulle zone da trattare.

2. L'INTEGRATORE

Sostieni la circolazione, arteriosa e capillare, con il ***Ginkgo biloba***, uno degli alberi più antichi al mondo, apprezzato per la sua attività vasodilatatoria che non solo migliora la circolazione negli arti inferiori ma aumenta anche l'irrorazione sanguigna nel cervello, potenziando la memoria, le prestazioni intellettuali e la resistenza alla fatica, sia fisica che mentale.
Assumi una capsula di estratto secco di Ginkgo biloba 2 volte al giorno, a metà mattina e a metà pomeriggio, oppure una fiala di estratto fluido diluita in mezzo bicchiere d'acqua.

3. L'INFUSO ANTI GONFIORE

Quando l'organismo si surriscalda, fa più fatica a espellere i liquidi, soprattutto all'altezza delle caviglie: per sgonfiare e ridurre l'accumulo di ritenzione nella parte bassa del corpo, metti a bollire 2 cucchiaini di ***radici di bardana*** con una tazza d'acqua per qualche minuto. Sorseggia l'infuso più volte durante la giornata. Se il gonfiore è nei piedi puoi utilizzare questo stesso decotto come pediluvio, aggiungendolo a una bacinella di acqua fredda.

Bardana

Fungo chaga e clorofilla per evitare i danni del sole

ECCO I TRUCCHI PER AGGIRARE LE INSIDIE DI UNA VACANZA O DI UN WEEKEND ALL'ARIA APERTA. COMPRESI I DISTURBI DA VIAGGIO

Camomilla

Prurito e rossori

Camomilla, pepe e curcuma sono i migliori disinfettanti

Hai gli occhi arrossati? Decongestionali con delle compresse fredde di camomilla. Basta applicare due bustine di infuso alla camomilla, inumidite in acqua tiepida, direttamente sugli occhi, e lasciarle agire per 10 minuti.

In caso di cistite contratta in piscina o al mare, prepara una crema con mezza tazza di polvere di curcuma biologica, una tazza d'acqua minerale, un cucchiaino di pepe nero in polvere e 70 ml di olio extravergine d'oliva. Riscalda la curcuma e l'acqua a fuoco bassissimo per 5 minuti poi aggiungi il pepe e l'olio. Lascia raffreddare e conserva il composto in un barattolo. Sciogli un cucchiaino di questa pasta in acqua o in un bicchiere di latte tiepido e bevi 3 volte al giorno: la curcuma inibisce l'attività dei batteri e dei virus patogeni sul tratto urinario e previene la formazione della pellicola che scherma i batteri e li aiuta a proliferare.

Prima di partire per un viaggio, magari verso destinazioni esotiche, è indispensabile fare il pieno di probiotici per rafforzare la flora intestinale e adattarla al nuovo clima, alla nuova alimentazione, a una più intensa attività fisica e a un eventuale scombussolamento del ciclo del sonno. Una settimana prima di partire integra la cura con i probiotici con un cucchiaino di polvere di **fungo chaga,** da diluire in un bicchiere d'acqua e da bere dopo pranzo e di nuovo dopo cena, per 2 volte al giorno.
Il fungo chaga, che cresce sulla betulla dei boschi nordamericani, è ricco di vitamina B, minerali e fitonutrienti; sostiene il sistema immunitario e previene infreddature, infezioni e gastroenteriti che potrebbero rovinare la vacanza.

Dopo il volo aereo, il tarassaco elimina ritenzione e gonfiori

Stare seduti a lungo in aereo (ma lo stesso accade in treno) rallenta il flusso sanguigno nelle vene delle gambe e può determinare gonfiore. Durante la trasferta, bevi ogni 2-3 ore una tisana di tarassaco: ti idrata, ti toglie la stanchezza, depura il fegato (spesso durante i viaggi non si mangia in modo sano) ed è un toccasana per sgonfiare e drenare i ristagni alle estremità.

Tarassaco

Per abbronzarti bene

Per te "vacanza" significa soprattutto mare e tintarella? Allora non dimenticare questi semplici ma fondamentali accorgimenti. Funzionano anche se trascorri le ferie sotto il sole di montagna.

ASSUMI L'OLIO DI KRILL

Prima di esporti al sole, alla mattina, ricordati di assumere 2 perle di ***olio di krill***, ricchissimo di fosfolipidi Omega 3, che schermano la pelle dagli effetti nocivi dei raggi UVA. Il krill, sostanza di origine marina che rappresenta il principale nutrimento degli animali degli oceani, è un'ottima fonte di vitamina A, E e di coenzima Q10, fondamentali per proteggere l'organismo dall'azione dei raggi solari.

L'INSALATA ANTIOSSIDANTE

Come spuntino idratante, porta con te un contenitore ermetico con ***un'insalata*** così composta, da gustare a pranzo: un avocado a fettine, qualche pomodorino, sedano a tocchetti, un cucchiaio di semi di sesamo e qualche bacca di **goji fresco.** Condisci con olio d'oliva e aceto di mele. Il contenuto di lipidi e vitamina E di questo snack, agisce sulla pelle come un filtro naturale.

BEVI L'ERBA DI GRANO

Durante i mesi estivi, nella borsa come pure nello zaino non dimenticare di aggiungere una bottiglia di acqua "alla clorofilla", preparata con un litro d'acqua minerale naturale in cui avrai sciolto un cucchiaio colmo di polvere di ***erba di grano*** da coltivazione biologica, ricca di vitamine, minerali e aminoacidi; l'acqua alla clorofilla ossigena i tessuti, combatte l'accumulo di radicali liberi e migliora l'idratazione. La clorofilla ha anche un'azione anti fame e ti impedirà di mangiucchiare tutto il giorno sotto l'ombrellone; se preferisci, trovi anche la **clorofilla** in formulazione liquida da diluire (10 gocce) in un litro d'acqua.

Il consiglio

Usa la sabbia per uno scrub rigenerante

Approfitta delle ore che trascorri in spiaggia per detossinare la pelle: prendi un piccolo pugno di sabbia, versalo in una ciotola con tre cucchiai rasi di olio di argan e 2 gocce di olio essenziale di gelsomino e mescola. Poi strofina la pelle con questo scrub, partendo dai piedi e risalendo fino alle braccia e al décolleté: infine sciacquati in mare. La pelle apparirà subito rigenerata e pronta per abbronzarsi in maniera uniforme.

E al ritorno dal viaggio, affidati alle bacche

I PICCOLI FRUTTI ROSSI E BLU E LA VITAMINA D TI EVITANO I TIPICI MALESSERI DA RIENTRO

Se non prevedi vacanze lunghe ma in estate di solito trascorri solo dei brevi weekend fuori città, cerca di non trasformare le tue trasferte in occasioni di stress e di affaticamento fisico, ma impara a ricavarne il meglio. Soprattutto dopo il rientro a casa. L'esposizione intensa al sole concentrata nei fine settimana può aumentare, oltre a scottature ed eritemi, l'accumulo di radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento precoce della pelle e di tutto l'organismo.

Açai e goji ti liberano dalle scorie accumulate in trasferta

Quando torni a casa, reintegra le scorte di liquidi e antiossidanti: al mattino bevi un frullato composto da una banana, un cucchiaio di bacche di açai e un cucchiaio di bacche di goji diluendo il tutto con del latte di cocco. Fai il pieno di antiossidanti e integri dell'ottima fibra, che agisce da "spazzina" sulle scorie presenti nella pelle e nell'intestino. ■

Açai

Per l'umore

Dopo il tuo weekend al mare o in montagna, ricominci subito a lavorare in ufficio? Potresti accusare spossatezza e un certo affaticamento muscolare, che può portare un sostanziale abbassamento del tono dell'umore: allora, al mattino diluisci 10 gocce di **vitamina D** *in un bicchiere di latte o nello yogurt e continua ad assumerla per una settimana.*

Passiflora

Sei a corto di sonno?

Dormi meglio con la passiflora

Durante la vacanza hai dormito pochissimo e adesso ti mancano le forze? Ti aiuta la passiflora, una pianta dalla delicata ma efficace azione rilassante, che ristabilisce il corretto ritmo sonno-veglia.

■ **FAI COSÌ:** *al mattino assumi 2 capsule di estratto secco di passiflora, che ti aiuta a ripristinare le funzioni neurologiche e il ciclo circadiano, oltre a combattere con dolcezza lo stress da rientro. In alternativa, a metà pomeriggio e di nuovo alla sera prima di andare a letto, bevi un infuso di passiflora.*

L'ALIMENTAZIONE NATURALE

In ogni stagione gli esperti di *Salute Naturale* selezionano per te i cibi, le bevande e le piante commestibili che aumentano il tuo benessere

COSA FARE E NON FARE

Fagiolini, pesche e cotture light per non patire il caldo
Scopri i nostri consigli alimentari per affrontare in forze l'estate. E cerca di evitare i cibi mal cotti e pieni di germi nascosti...

PAG. 68

L'ALIMENTO DEL MESE

Con la pasta di legumi fai il pieno di proteine
Di ceci, piselli, lenticchie, fagioli... Tanti colori (e sapori) da provare in vari formati: tutti senza glutine ma fonte di fibre e sali.

PAG. 70

IL MENU NATURALE

Porta a tavola le primizie estive più ricche di minerali
Per prevenire i cali energetici servono potassio e magnesio, e poi zinco, rame, ferro... Li trovi in ortaggi, frutta e cereali!

PAG. 72

L'ORTO SUL BALCONE

La lavanda è la tua farmacia naturale!
Non funziona solo contro l'insonnia! Combatte il mal di testa, allontana le zanzare, aiuta a digerire e fa guarire in fretta gli eritemi solari.

PAG. 76

I TUOI OBIETTIVI DI LUGLIO

Liberare l'organismo dalle sostanze di scarto che alterano la funzionalità delle cellule.

Ripulire i tessuti epatici ed eliminare gli scarti di cibo che fermentano nel tubo digerente.

Limitare il consumo di grassi, zuccheri e sale, accelerando il metabolismo.

Sì

Fagiolini, pesche e cotture light per non patire il caldo

I fagiolini

Sono disintossicanti, anti stipsi e fissano il calcio nelle ossa

I fagiolini contengono più del 90% di acqua, alti dosaggi di vitamine A (betacarotene) e C ma anche potassio (che regola la pressione) e tante fibre che stimolano l'intestino pigro. Grazie alla vitamina K, promuovono la fissazione del calcio nelle ossa e prevengono l'osteoporosi.

Efficaci antiage - ***I fagiolini, da lessare e da saltare in padella con olio, aglio e prezzemolo, apportano vitamina B12 e acido folico, utili per riparare le cellule danneggiate e bloccare l'azione dei radicali liberi.***

Le pesche bianche

Drenano il fegato ed evitano coliti e cefalee postprandiali

Simbolo d'immortalità per la medicina cinese, la pesca bianca è ricca di sostanze che liberano i tessuti epatici da grassi e scorie. Dà energia e sazietà, ma senza alzare in modo brusco la glicemia, e se la gusti a fine pasto, previene acidità, colite e mal di testa post prandiali.

Per il cuore - ***A colazione gusta uno yogurt naturale con una pesca bianca a fettine: gli zuccheri della pesca stimolano la diuresi e alleggeriscono il circolo, il calcio dello yogurt combatte scompensi e tachicardie.***

Il cartoccio

Mantiene i cibi gustosi e sani con pochi condimenti

I cibi avvolti nell'alluminio o nella carta da forno richiedono pochi condimenti; il calore, poi, farà evaporare l'acqua e scioglierà il grasso e gli zuccheri presenti nei vari alimenti. Per i tuoi cartocci, fai marinare carne e pesce in aceto, vino bianco o succo di limone. Se aggiungi pasta e riso alle verdure, cuoceranno nell'acqua rilasciata dagli ortaggi.

Anche dolce - ***Prova il cartoccio di frutta: condisci fragole, pere, mele, pesche, albicocche, ananas con una spolverata di cannella. Poi trasferiscile su un foglio carta da forno, chiudilo e infornalo finché la frutta si sarà caramellata.***

I PERICOLI DI STAGIONE

Usare spezie o aromi manipolati con derivati chimici che "inquinano" organi e tessuti.

Introdurre nell'organismo germi, muffe e batteri che scatenano intossicazioni alimentari.

Mettere i cibi in contenitori che rilasciano sostanze tossiche.

No

I cibi adulterati e contaminati fanno ammalare

Il falso origano

È un mix di foglie di ulivo e mirto con additivi e coloranti

Non acquistare erbe e spezie a prezzi troppo bassi e di dubbia provenienza: il rischio di adulterazione aumenta. È il caso del falso origano, ottenuto essiccando le foglie di ulivo e di mirto. Non fa male, ma per avere un sapore accattivante viene "rinforzato" con aromi artificiali.

Coltivalo tu! - ***Acquista l'origano in cespi o rametti o fallo crescere in vaso sul balcone o sul davanzale. Usalo fresco o lascialo essiccare e conservalo in vasetti: nei battuti e nelle tisane, migliora respiro e digestione.***

Scongelare in fretta

Così favorisci la proliferazione dei germi alimentari

Hai l'abitudine di scongelare arrosti e fettine passandoli direttamente dal freezer al microonde? Rischi di mettere in padella carne ancora ghiacciata, che cuoce ai bordi ma non al centro. E la carne cruda spesso contiene batteri che solo il calore può neutralizzare.

In frigorifero - ***Il calore aggressivo del microonde fa perdere sapore e consistenza alla carne. Meglio farla sbrinare per una notte in frigorifero, e utilizzalra subito il giorno dopo (sempre previa cottura).***

Pizza in scatola

Tenerla o scaldarla nei cartoni la riempie di scorie

Le scatole con cui ti viene consegnata la pizza a domicilio dovrebbero essere di pura cellulosa. Fai invece attenzione a quelle realizzate con materiali e cartoni riciclati, che a contatto con la pizza bollente rilasciano sostanze tossiche come i diisobutilftalati (DIBP): sono dei pericolosi solventi che migrano nel sangue e nei tessuti.

Fai così - ***Quando la pizza arriva a casa, trasferiscila subito nel piatto o scaldala in forno in una teglia di pyrex o metallo. Non conservarla nella scatola per riscaldarla ancora il giorno dopo: così facendo, raddoppi il rischio-contaminazione.***

La **pasta di legumi** è straricca di proteine

RISPETTO A PENNE E SPAGHETTI TRADIZIONALI, È PRIVA DI GLUTINE MA APPORTA FIBRE E AMINOACIDI. E AIUTA A PREVENIRE STIPSI E DIABETE

■ ***di Giordana Ruatasio,*** naturopata del Centro Danae (Alba)

La pasta di legumi ha due importanti vantaggi: è senza glutine ed è ricca di proteine vegetali e fibra. È quindi ideale non solo per chi è celiaco, ma anche per chi è sensibile alla frazione proteica del frumento. La pasta di legumi è un prodotto che associa un sapore gradevole alla tipica, delicata croccantezza della pasta tradizionale. Disponibile in vari formati, dai fusilli ai rigatori, dagli spaghetti alle penne, questa pasta è dello stesso colore dei legumi con i quali viene prodotta, tiene bene la cottura e valorizza i sughi con cui viene condita di volta in volta, pur risultando appetitosa anche con un filo d'olio d'oliva e una spolverata di formaggio grattugiato. Povera di grassi e sodio, la pasta di legumi è indicata anche ai vegani, ai vegetariani, agli sportivi, ma anche ai ragazzi in crescita.

Il suo indice glicemico è più basso

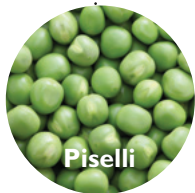
Il contenuto calorico della pasta di legumi è simile a quello delle paste tradizionali ma quello che cambia notevolmente è l'apporto delle sostanze che forniscono energia. Infatti la pasta di semola di grano contiene il 10% di proteine, il 70% di amido e solo il 2-3% di fibre (che aumenta leggermente nelle paste a base di farine integrali). **La pasta di legumi, invece, presenta ben il 30% di fibre, il 20% di proteine e il 50% di carboidrati.** Questi dati confermano che l'indice glicemico della pasta di legumi è basso: un vero vantaggio per i diabetici, per chi ha la glicemia alta e per le persone in sovrappeso che seguono un regime ipocalorico. E non è tutto, perché grazie all'alta dose di fibre, la pasta di legumi garantisce una sensazione di sazietà che perdura per varie ore dopo i pasti, anche se si consumano piccole quantità. Inoltre, la pasta di legumi non provoca gonfiori e non irrita la mucosa a livello intestinale, cosa che invece succede a chi è sensibile al glutine del frumento quando consuma pasta "tradizionale". ■

Le varietà

Fa durare a lungo il senso di sazietà

In commercio oggi troviamo paste di legumi ottenute da farina di piselli o di lenticchie (rosse, gialle o nere), di ceci o di fagioli (neri o borlotti). Tutte sono ottime condite con verdure di stagione, spezie ed erbe aromatiche. Visto che il gusto della pasta è già deciso, è bene usare condimenti delicati per lasciare inalterato il sapore dei legumi.

Di lenticchie

Depura l'intestino e si abbina a sughi "orientali" a base di curry, curcuma, cumino e paprika.

Di piselli

L'ideale per tonificare il sistema nervoso: provala con un mix di aglio, sedano, cipollotti e pomodori.

Di fagioli

Non gonfia e abbassa il colesterolo. Si sposa bene con aromi dell'orto, zucca, zucchine, porri, melanzane.

Di ceci

Regola la pressione e sostiene le funzioni del cuore: gustala con un sugo di funghi e prezzemolo.

La trovi anche di soia

Anche dalla soia si può ottenere la pasta: in particolare dagli azuki (fagioli rossi) o dagli edamame (fagioli verdi). La pasta di soia, ***adatta alle donne in menopausa****, si abbina perfettamente al pesto, alla salsa di soia e ai sughi con il peperoncino.*

Edamame

In cucina...

Fusilli di piselli all'erba cipollina e pomodorini

Taglia in quattro dei pomodori datterini o pachino e lasciali marinare in una ciotola con olio extravergine e uno spicchio d'aglio schiacciato. Fai cuocere i fusilli di piselli, quando sono cotti scolali e ripassali in padella con i pomodori marinati e spolvera con abbondante erba cipollina tagliata finemente. Regola di sale e aggiungi una grattata di parmigiano reggiano.

Tagliolini di borlotti alle melanzane

Taglia una melanzana a cubetti e cospargili con sale grosso integrale. Falli spurgare e poi asciugali con carta da cucina. Ungi con olio extravergine una padella antiaderente, aggiungi uno spicchio d'aglio schiacciato e un rametto di rosmarino e fai cuocere la melanzana aggiungendo salsa di pomodoro. Regola di sale e quando la melanzana è cotta aggiungi una manciata di prezzemolo fresco tritato. Cuoci i tagliolini e condiscili con il sugo, aggiungendo, se occorre, un po' di acqua di cottura della pasta.

Mai più stanchezza se fai scorta di **minerali**

I SALI IN MICRODOSI AIUTANO IL TUO ORGANISMO A PRODURRE ENERGIA. SCOPRI I CIBI ESTIVI CHE NE CONTENGONO DI PIÙ

di Marcella Valverde

Anche se ne occorrono minime quantità, i sali minerali sono indispensabili per rendere possibili le reazioni biochimiche che facilitano la risposta immunitaria e le funzioni del sistema nervoso, la contrazione e il rilassamento dei muscoli, l'assimilazione delle sostanze nutritive, il funzionamento del metabolismo, la sintesi degli ormoni e la sudorazione.
C'è però un problema: i minerali vengono eliminati quotidianamente con la traspirazione, e quindi devono essere ribilanciati attraverso la dieta o, nei casi di forte carenza, con gli integratori. Frutta e verdura estive, cereali integrali, legumi, carne e pesce in dosi equilibrate sono in grado di garantire all'organismo calcio, sodio, potassio, ma anche fosforo, magnesio, ferro, rame, zinco, fluoro, iodio e selenio, solo per citarne alcuni. In questo menu, da seguire per 2-3 giorni alla settimana, abbiamo selezionato gli alimenti che sono più ricchi di questi micronutrienti.

La mia spesa

Ecco cosa devi acquistare a luglio

Tè verde, miele, yogurt, muesli, banana, frutti di bosco, semi di chia, ceci, carote, sedano, peperoni, frutta secca, mele verdi, cipolle, banane, pomodori, miglio decorticato, pecorino, cetrioli, grana, avocado, feta, susine, ortiche, verdure verdi, karkadè, limoni, menta, prezzemolo, rosa canina, bacche di sambuco, melone, pesche.

La colazione

Assumi rame e calcio e inizi col giusto sprint

- *Una tazza di tè verde con miele*
- *Semi di chia (un cucchiaino colmo)*
- *Una tazza di yogurt intero al naturale*
- *Muesli con granella di frutta secca*
- *Frutta fresca a piacere a tocchetti*

In questa stagione, a colazione assumi sempre la frutta fresca, ricca di enzimi, insieme a quella secca, che apporta grassi buoni, **rame** e **selenio,** importanti minerali antiage. Puoi aggiungere alla tua macedonia rinfrescante e idratante un cucchiaino di semi di chia, fonte di fibre e di sostanze anti colesterolo.

TI FA BENE PERCHÉ...

Lo yogurt contiene ***calcio,*** *indispensabile anche per la trasmissione degli impulsi nervosi e per le funzioni del cuore.*

Lo spuntino

Lo smoothie di banana ti rifornisce di potassio

- **INGREDIENTI**
  Una banana, un kiwi, una mela verde, 200 ml di latte vegetale (di soia o mandorle)

Contro i cali di energia e la fame tipica di metà mattina, prepara un frullato a base di latte vegetale (scegli soia o mandorle, che sono ricostituenti e nutrienti), un kiwi maturo (fonte di vitamina C e fibre), una mela verde biologica (ricca di pectine) e una banana, che renderà il tuo smoothie denso, cremoso e saziante.

TI FA BENE PERCHÉ...

La banana è ricca non solo di ***potassio,*** *ma anche di triptofano e di* ***magnesio,*** *che rilassano i muscoli e il sistema nervoso.*

TI FA BENE PERCHÉ...

*Il miglio apporta potassio e **magnesio:** contrasta la ritenzione idrica e aiuta le ossa a fissare meglio il calcio.*

Il pranzo

Il miglio è una ricca fonte di magnesio

Servi un cous cous antiossidante di miglio con verdure a piacere, per esempio, pomodori, zucchine, carote, peperoni; aggiungi della feta a cubetti e condisci con un filo di olio extravergine di oliva e sale marino integrale. Concludi con una macedonia di frutti di bosco con miele e succo di limone.

Cous cous di verdure antiossidanti

INGREDIENTI *(per 4 persone)*

2 zucchine, 2 carote, 2 peperoni (uno rosso e uno giallo), 4 pomodori ramati, alcuni rametti di timo, pepe rosa, 300 g di cous cous di miglio decorticato, olio extravergine di oliva, sale e pepe per insaporire.

PREPARAZIONE

Fai lessare il miglio in poca acqua bollente e copri la pentola con un coperchio, mescolando di tanto in tanto con una forchetta per evitare che si formino grumi. A parte, fai stufare le verdure in padella con i pomodori leggermente frullati, Insaporisci con sale e pepe e unisci il miglio.

TI FA BENE PERCHÉ...

*Le susine contengono magnesio, fragole, mirtilli e lamponi sono uno scrigno di **calcio, sodio, ferro e potassio**, molto utili contro l'affaticamento.*

La merenda

Bevi il frullato anti-anemia

INGREDIENTI

2 cucchiai di mirtilli, 4 susine nere
2 cucchiai di lamponi e una decina di fragole

Metti nel bicchiere del mixer tutta la frutta e frulla bene, finché non ottieni un composto fluido e cremoso. Se desideri un frullato più liquido, puoi allungarlo con acqua, con del succo di mela trasparente (senza zucchero) oppure con del succo biologico di mirtilli, che reintegra le scorte di potassio, protegge la vista e aiuta anche a combattere reumatismi, anemia e stanchezza cronica.

La cena

Scegli ceci e avocado, una miniera di fosforo

Apri la cena con un gazpacho di avocado, ceci e cetrioli accompagnato con crostini di pane integrale. Prosegui con una frittata con ortiche, prezzemolo, erbette, spinaci, zucchine, sedano, grana grattugiato e un pizzico di sale marino. Concludi con un sorbetto di albicocche e pesche. ■

TI FA BENE PERCHÉ...

*L'avocado è una miniera di sali minerali tra cui il **fosforo**, importante per la salute del cervello ma anche di ossa e denti.*

Il gazpacho di avocado

• INGREDIENTI *(per 4 persone)*

600 g di cetrioli, un avocado maturo, una tazza di ceci lessati, 50 g di yogurt greco, 150 ml circa di acqua minerale fredda, succo di limone, finocchietto selvatico, olio extravergine di oliva, sale e pepe nero.

• PREPARAZIONE

Pulisci i cetrioli e riducili a pezzettoni, mettili in un bicchiere da mixer con ¾ della polpa di avocado, i ceci, olio, il succo di ½ limone e poco sale. Frulla il tutto fino a ottenere una crema omogenea, unisci lo yogurt, il finocchietto e una macinata di pepe. Frulla ancora per qualche istante e poi inizia a incorporare poco per volta l'acqua fredda, regola di sale, pepe e di limone e lascia riposare in frigorifero per 30 minuti circa.

La sangria anti-fatica

Per ottenere un effetto rigenerante per il corpo e per il sistema immunitario, puoi ricorrere a una specie di sangria da sorseggiare non solo la sera, ma anche durante tutta la giornata: infatti, oltre a essere buona e rinfrescante, è antiossidante e ricca di preziosissimi sali minerali.

■ PREPARAZIONE

Prepara un infuso di fiori di ibisco (karkadè), rosa canina e bacche di sambuco, lascialo raffreddare e poi metti in infusione ribes, mirtilli e fettine di mela, pesche e melone e poi lascia il tutto a riposare in frigorifero per qualche ora. Se ti piace, puoi aggiungere anche qualche fogliolina di menta piperita.

La **lavanda** allontana zan

LE SUE SPIGHE VIOLA-BLU, RICCHE DI OLI CALMANTI E ANALGESICI, BLOCCANO L'ASSALTO DEGLI INSETTI, MA ANCHE IL MAL DI TESTA!

a cura di Fiammetta Bonazzi

Coltivare la lavanda in giardino o in vaso, sul balcone di casa, consente di avere a portata di mano tutto l'anno un'eccezionale farmacia naturale. Della lavanda, infatti, si utilizza tutto: i fiori ma anche le foglie, ottime da tritare (ne bastano 2-3, perché sono molto aromatiche) nei battuti di erbe che si preparano per insaporire e rendere più digeribili insalate, o da aggiungere a pinzimoni o pesce al cartoccio.
Anche le radici di lavanda, una volta pulite dal terriccio ed essiccate, sono ottime per arricchire i decotti ad azione digestiva e astringente.

Non solo contro l'insonnia

L'olio di lavanda è considerato quello dotato di più spiccate virtù calmanti e rilassanti. L'essenza pura si acquista in erboristeria, ma con le spighe fiorite si preparano un oleolito cicatrizzante e un'acqua alcolica, ideale in caso di strappi e contratture.

Deodora e cicatrizza l'epidermide

La lavanda è una pianta rustica, che resiste senza problemi alle gelate come al sole dei terrazzi di città. È diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo, appartiene alla famiglia delle Lamiacee (come la salvia, il basilico e la menta), e da millenni le tradizioni medicamentarie la raccomandano come rimedio calmante ed equilibrante, efficace in caso di turbe del sonno, nervosismo, ansia, palpitazioni, tachicardie e per tutti i disturbi d'origine nervosa.
Ma il regno d'elezione della lavanda è soprattutto la pelle: l'olio essenziale ricavato dalla pianta, infatti, elimina l'eccesso di sebo, favorisce la cicatrizzazione delle lesioni e promuo-

Come far

IL TRAPIANTO

La lavanda e il lavandino, varietà dall'aroma più pungente, si trovano nei vivai. La pianta richiede un vaso profondo e un terreno soffice e ben drenato, da arricchire con concime organico. La lavanda va esposta in pieno sole: gradisce infatti sia la luce che il calore.

zare e stress

ve la formazione di nuove cellule dell'epidermide. La lavanda era molto amata già dai Greci e dai Romani, che la spargevano sui pavimenti per allontanare scarafaggi e formiche e per deodorare gli ambienti: tenuti vicino a casa, i vasi di lavanda sono un efficace insetticida naturale, mentre una spiga strofinata sulle punture riduce immediatamente il bruciore.
Gli stessi fiori sono anche un ottimo ingrediente per un infuso contro la cefalea: si versa una tazza di acqua bollente sopra un cucchiaino di spighe di lavanda, si lascia in infusione 10 minuti, si filtra e si beve, dolcificando con un cucchiaino di miele.

COME SI UTILIZZA

Sulla pelle arrossata applica il suo **oleolito**

Raccogli 2 tazze di spighette di lavanda (tagliandole alla sommità degli steli) e lasciale al sole sopra un panno (al riparo da eventuali acquazzoni) per una settimana. Poi sgranale, versa i fiori in un vasetto di vetro con chiusura ermetica e copri con dell'olio di mandorle dolci; tieni al sole il contenitore per 20 giorni, scuotendolo di tanto in tanto. Infine filtra l'oleolito e travasalo in una bottiglia di vetro scuro: è ottimo come doposole in caso di arrossamenti o bruciature ma si massaggia sul corpo dopo il bagno o la doccia per allentare le tensioni.

Aggiungila allo **zucchero** *Migliora i processi digestivi*

Con i fiori freschi di lavanda puoi anche preparare un dolcificante aromatico e altamente digestivo, da aggiungere a tè, caffè e tisane: mescola un pugno di spighette di lavanda (intere, non sgranate) con 300 g di zucchero semolato, riponi il composto in un vaso con chiusura ermetica e tienilo in dispensa per 2 settimane, scuotendolo ogni tanto. Poi togli i fiori e il tuo zucchero profumato è pronto all'uso!

crescere la pianta in vaso

L'ANNAFFIATURA

La lavanda è una pianta sensibile all'eccesso di umidità: per evitare marciumi, va annaffiata solo quando il terreno è perfettamente secco. Meglio utilizzare un vaso in coccio (e non in plastica), che lascia evaporare l'acqua in eccesso.

LA RACCOLTA

Le spighe fiorite della lavanda si raccolgono dalla seconda metà di giugno fino all'inizio di agosto. Per ritirarli nei barattoli di vetro, e prima di usarli per riempire i sacchettini, i fiori devono essere asciutti (così non ammuffiscono) e ben sgranati.

LA COSMESI NATURALE

I nostri specialisti ti offrono ogni mese tanti programmi naturali su misura per prevenire e risolvere tutti gli inestetismi cutanei

CURE VERDI PER LA PELLE

Stop alle occhiaie con rosa e mimosa
Gli unguenti che si ricavano dalle loro profumate corolle cancellano borse, occhiaie e "zampe di gallina".

PAG. 80

I CONSIGLI ANTIAGE

Pistacchio e melagrana illuminano la cute
Dalla millenaria tradizione turca, ecco gli estratti di frutta e semi che idratano la pelle secca e attenuano le rughe.

PAG. 86

VINCERE LA CELLULITE

Fanghi e oli piccanti ti tolgono una taglia
Scolpisci addome, cosce e glutei con i fanghi d'alga e gli oli di cannella e santoreggia. Così affronti in super forma la prova costume!

PAG. 82

Stop alle occhiaie con **rosa** e **mimosa**

LE COROLLE PIÙ DELICATE SONO LE MIGLIORI "AMICHE" DEL CONTORNO-OCCHI: RIGENERANO IL COLLAGENE E ATTENUANO GLI INESTETISMI

di Gabriella Cataldo, estetista e beauty trainer

È la zona del viso più delicata: il contorno occhi, infatti, è un'area dove la pelle è molto sottile (0,3 mm), scarsa di ghiandole sebacee e povera di grasso sottocutaneo, di collagene e di elastina; in più, la circolazione linfatica e sanguigna è molto più lenta. Eppure è una zona sottoposta continuamente ai milioni di movimenti della mimica facciale e agli stress ambientali come raggi UV, vento, sbalzi termici. Ecco perché è una parte che tende ad invecchiare precocemente e quindi bisogna cominciare ad averne cura già a partire dai trent'anni, soprattutto se la pelle del viso è piuttosto secca e disidratata. Inoltre, il contorno occhi va protetto in modo particolare dai danni causati dai raggi ultravioletti (UVA e UVB), principali responsabili delle modifiche chimico-fisiche delle fibre di collagene e di elastina che determinano il rilassamento e l'invecchiamento cutaneo.

Le 5 mosse "salva-palpebre"

1. Indossa occhiali da sole di buona qualità e certificati in base ai requisiti CE, con adeguata capacità di assorbimento secondo l'intensità delle radiazioni luminose.
2. Usa dei cappelli a tesa larga che creano un'ombra benefica che non ti fa "strizzare" troppo le palpebre e impedisce ai raggi UV di danneggiare gli occhi.

3 Dopo l'esposizione al sole applica sempre un gel ricostituente per il contorno occhi, per idratare a fondo la pelle.

4 Usa un solare specifico per l'area perioculare (30+ o 50+), di consistenza leggera e poco grassa per non appesantire la pelle delicata; applicalo più volte al giorno e sempre dopo il bagno o la doccia.

5 Scegli dei prodotti di make up il più possibile naturali e non truccarti mai in spiaggia e sotto il sole: così eviti reazioni allergiche causate da trucco e sudore.

E poi... struccati ogni sera!

Ricorda che la prima cura di bellezza per gli occhi è rappresentata dalla pulizia serale: struccare palpebre e contorno occhi permette infatti di evitare prurito e strofinamenti che rischiano di infiammare la pelle delicata di questa zona del viso. ■

Gli alleati naturali

■ L'olio e la cera di mimosa ricompattano la pelle sottile

L'olio di mimosa, fortemente rigenerante, è ricco di flavonoidi, saponine, oligoelementi, stimolante della produzione di acido ialuronico.
La cera di mimosa (reperibile in erboristeria) è un prodotto totalmente vegetale che costituisce anche una valida alternativa alla cera d'api per chi preferisce non utilizzare ingredienti di origine animale. Inoltre, dato che la sua temperatura di scioglimento è superiore ai 65 °C, è indicata per balsami e stick protettivi e ipernutrienti che si possono portare anche in borsetta quando fa caldo, senza pericolo che si sciolgano.

Cera di mimosa

■ L'olio di rosa damascena riduce le "zampe di gallina"

L'olio estratto dai petali di rosa damascena è da secoli uno dei prodotti più preziosi per la cura della pelle per le sue proprietà antiossidanti, elasticizzanti e leviganti. È un ingrediente prezioso per creme antiage, nutrienti, antirughe, antismagliature.

L'impacco che aiuta ad attenuare le borse

Porta a bollore 100 ml di acqua minerale, aggiungi 1 cucchiaio di fiori di camomilla e attendi 10 minuti. Filtra, lascia raffreddare e aggiungi 3 gocce di olio di rosa damascena e 3 gocce di olio di mimosa, mescola e conserva in frigorifero per non più di 15 giorni. Quando hai gli occhi stanchi, imbibisci 2 dischetti di cotone con l'acqua di fiori fredda, distribuisci su ognuno 1/2 cucchiaino di aloe vera, avvolgi ogni dischetto in una garzina sterile e applicali sugli occhi per 10 minuti.

■ **LA CREMA ANTIAGE** - *Fai sciogliere a bagnomaria 30 ml di cera di mimosa in un piccolo contenitore di vetro. Appena la cera si scioglie, aggiungi 10 gocce di olio essenziale di rosa damascena e mescola con un bastoncino di legno o di plastica (non di metallo). Fai raffreddare e riponi in frigorifero per non più di 3 settimane. Applica sul contorno occhi la sera.*

Fanghi e oli piccanti ti tolgono una taglia!

HAI POCO TEMPO PER TORNARE IN FORMA? GRAZIE AGLI ESTRATTI D'ALGA E ALLE ESSENZE DI CANNELLA E SANTOREGGIA IN SOLI 15 GIORNI SCOLPISCI ADDOME, COSCE E GLUTEI

Fanghi

a cura di Flavia Vallarin

Nel cuore dell'estate la prova-costume ormai non si può rinviare più. Le zone critiche sono sempre la pancia, i fianchi e i glutei. È proprio qui che si accumula la cellulite molle e acquosa, sintomo di un rallentamento della circolazione nelle aree del corpo che sono meno stimolate dal movimento e più difficili da tonificare con la ginnastica. In questi punti, quindi, la pelle si raffredda, diventa meno elastica, il tessuto adiposo trattiene liquidi e tossine e inizia a formarsi la tipica pelle a materasso. Ma se il tempo stringe e vogliamo ridurre la temuta "buccia d'arancia" in modo naturale, e con risultati subito apprezzabili, possiamo affidarci a una cura d'urto a base di fanghi d'alga, sale marino e oli essenziali piccanti.

ECCO I NOSTRI INGREDIENTI

LE ARGILLE MARINE - Le alghe, raccolte a maggio dai fondali oceanici e fatte essiccare al sole e al vento per perdere gran parte della loro

Inizia oggi stesso il tuo trattamento

COME SI PREPARA

Abbiniamo i benefici delle alghe e quelli degli oli essenziali piccanti aggiungendo una goccia di olio essenziale di cannella e 2 gocce di olio essenziale di santoreggia a una ciotolina in cui avremo già versato un paio di cucchiai di fango.

COME SI UTILIZZA

Il fango d'alga così aromatizzato va applicato sulla parte interessata (addome, glutei o fianchi) e lasciato riposare per 45 minuti ricoprendolo con una pellicola trasparente. Al termine del trattamento, la parte va risciacquata con abbondante acqua tiepida o, ancora meglio, con una docciatura alternata con acqua tiepida e fresca.

OGNI TRE GIORNI

È bene eseguire questo trattamento ogni 3 giorni la sera prima di coricarsi per almeno un mese: in questo modo i principi attivi di fango ed essenze avranno modo di penetrare in profondità nei tessuti durante il riposo notturno, quando la pelle è ancora più ricettiva. All'occorrenza si può applicare il fango con gli oli essenziali anche durante il giorno, ma poi bisogna fare attenzione a non prendere il sole per almeno un paio di ore, per evitare macchie e arrossamenti cutanei.

Santoreggia

IL TUO JOLLY: È IL TÈ MATCHA

Vuoi rendere ancora più efficace la tua beauty routine? Bevi 2 volte al giorno una tazza di tè matcha: è un te verde giapponese che si presenta come una polvere finissima e si diluisce in acqua, succhi di frutta o latti vegetali. È un potente attivatore metabolico e aiuta l'organismo a demolire grassi e tossine.

COME SI PREPARA

In un bicchiere d'acqua o di altro liquido, freddo o tiepido, mescola velocemente un cucchiaino colmo di tè matcha e bevi subito, finché la polvere è ancora in sospensione.

componente acquosa, sono il rimedio ideale per combattere tutti i tipi di cellulite. Questi fanghi, da richiedere in farmacia e in erboristeria, contengono alghe del tutto naturali e biologiche, non trattate con agenti chimici né con conservanti o coloranti; sono una materia prima ricca di minerali e soprattutto di iodio, cloro, fosforo, zolfo, vitamina C e betacarotene: una sinergia di sostanze preziose per stimolare il drenaggio e demolire i depositi di grasso.

LE ESSENZE BRUCIAGRASSI - Cannella e santoreggia sono oli essenziali piccanti e sono un vero toccasana contro la cellulite molle. La cannella è un antiossidante naturale, che incrementa la circolazione sanguigna e combatte i ristagni. La santoreggia, invece, contiene acido ursolico, una sostanza che ha un'azione rubefacente, riscalda la zona su cui si applica e richiama il sangue negli stati più superficiali della pelle, neutralizzando ristagni e infiammazioni.

E con lo scrub al **sale rosa** i tessuti ritrovano elasticità

Come aggiunta al trattamento con i fanghi e le essenze piccanti, è consigliabile eseguire una volta alla settimana uno scrub che rimuove le cellule morte, ossigena i tessuti e facilita la penetrazione dei prodotti cosmetici, aumentando notevolmente l'efficacia del fango d'alga. Ti consigliamo di utilizzare il sale rosa dell'Himalaya che, essendo un sale non raffinato, veicola alla pelle tutto il suo patrimonio di iodio e minerali riattivanti.

Una volta alla settimana per tutta l'estate

GLI INGREDIENTI

In una ciotola metti 50 g di sale rosa fino dell'Himalaya, aggiungi una goccia di olio essenziale di cannella e una goccia di olio essenziale di santoreggia. Mescola bene il composto con un cucchiaino di legno e il tuo scrub è pronto.

CONSERVALO AL FRESCO

Lo scrub si massaggia sulla pelle bagnata con delicati movimenti circolari, poi si sciacqua. Il sale è un conservante: quindi, puoi preparare lo scrub per più applicazioni aumentando in proporzione le dosi. Si versa in un vasetto a chiusura ermetica e si tiene in frigorifero.

Gelsomino

DOPO LO SCRUB APPLICA L'OLIO DI GELSOMINO

Lo scrub piccante al sale riattiva il microcircolo sottocutaneo ma, se hai la pelle tendenzialmente secca, può disidratarla più del dovuto. Dopo ogni applicazione, quindi, massaggia sempre sulle parti trattate abbondante olio di gelsomino, che ha una rapida azione nutriente, decongestionante e riepitelizzante.

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Lettura del corpo e tecniche di bioenergetica

Condotto da F. Padrini

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 30 settembre - 1 ottobre, 11-12 novembre, 2-3 dicembre 2017

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Torino tel. 02/58207921	• 14-15 ottobre, 2-3 dicembre 2017

Tecniche di Enneagramma

Condotto da M. Cusani

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 24-25 giugno, 23-24 settembre, 21-22 ottobre 2017

Digitopressione dinamica®

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Torino tel. 02/58207921	• 16-17 settembre, 14-15 ottobre, 11-12 novembre 2017

Visto l'alto numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 1-2 luglio 2017
Bologna tel. 02/58207921	• 25-26 novembre 2017

€ 242 (Iva inclusa)

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ	DATE
Bologna tel. 02/58207921	• 8-9 luglio 2017

€ 196 (Iva inclusa)

Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 1-2 luglio 2017
Torino tel. 02/58207921	• 23-24 settembre 2017
Roma tel. 02/58207921	• 7-8 ottobre 2017

€ 196 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 4-5 novembre 2017

€ 242 (Iva inclusa)

Pistacchio e melagrana per una pelle "radiosa"

DALLA MILLENARIA TRADIZIONE TURCA, ECCO I PRINCIPI ATTIVI CHE RIVITALIZZANO LA CUTE AVVIZZITA E DISIDRATATA

La maschera serale

Attiva il ricambio cellulare

Una maschera con l'olio di pistacchio è un vero elisir di giovinezza per la pelle secca, soprattutto dopo i bagni di sole. Procurati in erboristeria dell'olio di pistacchio biologico e massaggiane un cucchiaino sulla pelle del viso ben detersa; copri il volto con un asciugamano umido, attendi 10 minuti e risciacqua.

PERFETTO ANCHE PER IL CORPO

L'olio di pistacchio è anche un ottimo cosmetico per il corpo: applicalo dopo il bagno o la doccia soprattutto su gambe e piedi, se tendi ad averli secchi e ruvidi.

a cura di Sarah Barberis

Dalla melagrana, passando per l'albicocca, l'alloro, il pistacchio e le spezie antiossidanti, tutti i cosmetici naturali della traduzione turca sono caratterizzati da un'intensa azione nutriente e riepitelizzante. Vediamo allora quali utilizzare in questa stagione, anche per evitare che la pelle avvizzisca per effetto dell'esposizione ai raggi del sole.

L'ESTRATTO LEVIGANTE

Per tutti i tipi di pelle, anche quelle più sciupate, un vero elisir di giovinezza è il pistacchio, che in Turchia (come del resto in tutto il Medioriente) viene utilizzato soprattutto per la preparazione dei dolci: dai suoi semi, però, si spreme a freddo un olio di colore verde che è una straordinaria riserva di acidi grassi essenziali (in particolare acido linoleico e alfa-linoleico) oltre che di principi antiossidanti ad azione protettiva e schermante nei confronti delle radiazioni luminose, come il betacarotene, la luteina e i tocoferoli.
L'olio di pistacchio, che velocizza il processo di ricambio cellulare, contiene anche ferro, zinco, potassio e magnesio, un buon 20 per cento di proteine ristrutturanti e le vitamine del gruppo B, fondamentali per la "tenuta" del collagene e dell'elastina. Quest'olio dall'aroma intenso si può quindi utilizzare sia per un impacco serale idratante e nutriente durante i mesi estivi, che come alternativa alla crema da notte.

Il succo che ringiovanisce

Frutto magico delle Mille e una notte *e simbolo di immortalità, il melograno* (Punica granatum) *produce una grossa bacca ricchissima di vitamine A e B, potassio e di sostanze antiossidanti: migliora i processi digestivi, è un tonico del fegato e un efficace diuretico e soprattutto agisce come depurativo del sangue e anche della pelle, che libera dalle scorie che la rendono opaca e atonica.*

Un misurino al giorno, a colazione *- Procurati del succo di melagrana biologico e ogni mattina bevine a digiuno un misurino diluito in un bicchiere d'acqua naturale. In alternativa, prendi una compressa di estratto secco di melagrana.*

IL FRUTTO DI LUNGA VITA

In Turchia come pure in Egitto, in Israele e in Grecia, dove era sacra a Venere, la dea della bellezza, la melagrana era ritenuta una sorta di elisir di lunga vita: oggi la moderna ricerca scientifica e cosmetologica conferma che il suo frutto, che matura a partire dal tardo autunno, è una fonte straordinaria di principi attivi antietà come l'acido ellagico, che migliora la consistenza dei tessuti e ricompatta la pelle che tende a cedere e perdere elasticità.

UN COSMETICO TUTTOFARE

Con l'estratto di melagrana si producono diversi cosmetici ad azione nutriente e ristrutturante: prova la crema, l'olio ma utilizza anche le compresse di estratto secco, ottime come scrub: pesta 2 compresse, mescolale con poco olio (di melagrana o di pistacchio) e strofina il composto su tutto il viso con delicati movimenti circolari. Poi sciacqua con acqua di rose. ▶

Prova l'olio che si spreme dai semi

D'estate hai spesso le gambe secche? Su cosce, glutei e addome si stanno formando le smagliature? Il tuo alleato è l'olio biologico che si spreme dai semi di melagrana, da applicare con generosità la sera dopo la doccia. È ottimo anche per distendere le rughe sulla fronte.

L'olio di armellina attenua le rughe d'espressione

La Turchia è anche conosciuta nel mondo per le sue albicocche, un vero concentrato di vitamina C che contrasta i radicali liberi e stimola la produzione di collagene e di nuove cellule epidermiche. Inoltre il loro contenuto di vitamina E e betacarotene rallenta l'invecchiamento dell'organismo nel suo complesso e l'insorgenza di malattie senili: 2-3 albicocche al giorno, fresche o essiccate, rappresentano un eccezionale spuntino antiossidante. L'albicocca, poi, racchiude un seme (chiamato mandorla amara o armellina) dal quale si spreme un olio dalle spiccate proprietà antitumorali e protettive.

Olio di armellina

USA I SEMI DELLE ALBICOCCHE

Per lo scrub - Puoi utilizzare le armelline per uno scrub rigenerante, da ripetere 2 volte alla settimana: frulla 5-6 semi di albicocca e mescolali con poco olio di armellina. Applica questa pasta sul viso insistendo per qualche minuto sulle zone più colpite dalle rughe d'espressione, come la fronte, il contorno labbra e il contorno occhi. Sciacqua e asciuga tamponando la pelle: già dopo poche applicazioni sentirai la pelle più morbida e idratata.

Come trattamento doposole - Dopo l'esposizione al sole la pelle è diventata rossa e sottile? Aggiungi 2 gocce di olio essenziale di chiodi di garofano (uno degli oli con il più alto potere antiossidante) a 100 millilitri di olio di armellina e utilizza questo composto come doposole lenitivo: i chiodi di garofano neutralizzano i radicali liberi attivati dai raggi solari mentre i fitosteroli dell'armellina mantengono un sano microcircolo cutaneo e mitigano l'azione delle radiazioni UV. ■

Il sapone all'alloro

Nutre e ammorbidisce le mani

Una combinazione tradizionale turca per la cura della pelle è infine il sapone di olio d'oliva e olio d'alloro: acquista in erboristeria o nei negozi di prodotti naturali un panetto di questo sapone e usalo per lavare le mani, soprattutto se tendono a essere ruvide e secche. Va bene anche per il viso, ma solo se hai la pelle grassa e con tendenza all'acne.

PERCHÉ FA BENE

L'olio d'oliva rafforza e nutre la pelle grazie ai polifenoli e all'acido oleico, mentre l'alloro idrata e cicatrizza.

Alloro

Noce, ribes e carpino disinfiammano la gola

I COLPI D'ARIA NON VANNO SOTTOVALUTATI, ANCHE SE FA CALDO: BISOGNA INTERVENIRE SUBITO CON I RIMEDI IMMUNOSTIMOLANTI

Il vento che entra dal finestrino dell'auto, gli sbalzi di temperatura nel passaggio dal freddo gelido del bar al caldo afoso della spiaggia, i tuffi e i bagni in mare e in piscina e i giochi sulla sabbia col sole a picco sulla testa espongono le vie respiratorie dei più piccoli a non poche insidie. Sul podio degli inconvenienti più frequenti fra luglio e agosto il mal di gola (spesso associato a raffreddore, spossatezza

IN CASO DI PLACCHE

Serve subito l'echinacea

Lenisce e disinfetta

Quando su gola e tonsille compaiono le placche, di solito il pediatra prescrive l'antibiotico. Può essere associato, per potenziare la risposta immunitaria, con la tintura di ***echinacea***: 20 gocce con acqua 3 volte al dì.

Se la voce se ne va

L'***erisimo*** è utile quando al mal di gola si accompagnano abbassamento o perdita della voce. L'erisimo si trova in farmacia o in erboristeria in gocce (20 in poca acqua 3 volte al dì) o compresse (3 al giorno, sempre a digiuno).

Il primo soccorso

All'esordio del mal di gola, da solo o abbinato al naso chiuso, è utile il complesso immunostimolante Rame-Oro-Argento, una fiala la mattina a digiuno e la sera, lontano dalla cena, associato a Manganese-Rame, 1 fiala mattina e sera. Dopo 48 ore va sentito il medico.

Propoli e ribes nero calmano le mucose

● PER AUMENTARE LE DIFESE

*La **propoli** in gocce o in spray è un potente immunostimolante naturale; si somministra al bambino ai primi sintomi di malessere, nella dose di 4-5 puff al giorno, direttamente in gola, o 10 gocce 2-3 volte al dì, diluite in poca acqua.*

● CONTRO L'IRRITAZIONE

*Il macerato glicerico di **Ribes nigrum** (1 DH) previene i disturbi delle vie respiratorie alte, soprattutto se c'è una componente allergica: si danno 40 gocce al dì, per 15-20 giorni.*

e talvolta anche alla febbre alta) vanta il primato assoluto. La causa principale del mal di gola durante i mesi caldi è rappresentata dal surriscaldamento delle mucose delle vie aeree e dall'esposizione del corpo agli sbalzi termici; tuttavia, non va mai sottovalutato anche il ruolo delle infezioni di origine virale o batterica, che d'estate (e non solo d'inverno!) possono favorire rialzo termico, mal di testa, dolori ossei diffusi e arrossamento della gola. Un altro fattore di rischio per le vie aeree superiori è la tendenza dei bambini (e dei ragazzi) a urlare e a comunicare ad alta voce mentre giocano, irritando le corde vocali e tutta l'area compresa fra la faringe e la laringe: anche questo tipo di sollecitazione indebolisce la gola.

Dopo 48 ore, serve il consulto medico

Quando compaiono bruciore alla faringe, difficoltà a deglutire, febbre sopra i 38 gradi (che in genere esordisce all'improvviso di notte), perdita dell'appetito e sete intensa, è indispensabile rivolgersi immediatamente al pediatra. Non si deve mai aspettare che i sintomi diventino aggressivi, perché l'infezione alla gola può debilitare molto il bambino, soprattutto se ha meno di 3 anni, e rallentare i tempi di guarigione. Se il piccolo è accaldato, va tenuto a riposo con indumenti leggeri e al riparo dalle correnti d'aria; bisogna obbligarlo a bere (acqua non fredda, spremute, succhi naturali), perché la giusta dose di liquidi aiuta il corpo a espellere le tossine dell'infiammazione. ■

Il noce

COSÌ NON RISCHI LE RICADUTE

Le gocce che bloccano germi e virus

Ecco due macerati glicerici da somministrare al bambino per 2 settimane al mese per tutta l'estate e fino a settembre, soprattutto se il piccolo va spesso soggetto a infiammazioni della gola e delle tonsille.

● JUGLANS REGIA (il noce) - 1 DH

è utile contro le infezioni batteriche ricorrenti della gola; si assume per 15 giorni al mese, 20-30 gocce una volta al dì la mattina prima di colazione.

● CARPINUS BETULUS (il carpino) - 1 DH

Riduce le infiammazioni a livello dei seni paranasali e della faringe, e quindi è utile nelle sinusiti e nelle faringiti. Si assume in gocce sciolte in mezzo bicchiere d'acqua, 20-30 una volta al dì, la mattina a digiuno per 2 settimane al mese.

Carpino

Corolle in gocce per affrontare il solleone

ANCHE CANI (E GATTI) PATISCONO LE ALTE TEMPERATURE. MA CI SONO LE PIANTE GIUSTE PER SCONGIURARE USTIONI E COLPI DI CALORE

■ ***di Giordana Ruatasio,*** naturopata del Centro Danae (Alba)

Accorciare il pelo e sfoltire il sottopelo dei nostri cani durante i mesi estivi è doveroso per ossigenare la pelle ed evitare che il mantello si infittisca e formi nodi che causano irritazioni e dermatiti. Però la tosatura e la strippatura drastica sono un'altra cosa: lasciano la cute scoperta, senza difese, attaccabile da insetti pungitori e dai raggi solari. Questo succede perché il cane possiede poche ghiandole sudoripare e la loro secrezione non ha quasi nessuna funzione termoregolatrice. Il cane, infatti, ha ghiandole di due tipi: apocrine ed esocrine (eccrine). Le prime si trovano su tutta la superficie del corpo associate al follicolo pilifero, secernono ferormoni e conferiscono il tipico "odore di cane", ma non hanno alcuna funzione termoregolatrice. Le seconde, che noi abbiamo sparse su tutto il corpo, nel cane si trovano esclusivamente sul naso (per mantenerlo sempre umido), e sui cuscinetti plantari, sotto le zampe (per mantenerli morbidi); queste ghiandole secernono principalmente acqua e hanno sì funzione termoregolatrice, ma dato il loro numero esiguo, non bastano per far eliminare all'animale il calore in eccesso.

Quindi, mentre il sudore che bagna il nostro corpo ha, oltre ad altre, anche l'importante funzione di dissipare il calore, nel cane la termoregolazione è affidata proprio alla pelliccia (che fa da isolante) e soprattutto alla ventilazione: per abbassare il calore corporeo ed evitare il pericolo di ipertermia, quando fa molto caldo o ha compiuto uno sforzo, il cane (ma anche il gatto) deve spalancare la bocca, estrarre la lingua e respirare in modo accelerato. ■

IL CONSIGLIO

Accorcia e sfoltisci il pelo, ma non tosarlo!

Se si possiede un cane, è consigliabile accorciare il pelo molto lungo, in modo da facilitare la spazzolatura. Però esistono razze in cui non è consigliabile neppure questo: i cani nordici e primitivi, i cani da pastore e bovari, i cani da cerca e da acqua, i cani con fitto sottopelo, i cani con pelo bianco o corto, particolarmente sensibili all'esposizione al sole, devono conservare la loro pelliccia integra, senza nessuna "manutenzione".

Ricordati che...

Un cane molto peloso certamente soffre il caldo, ma è proprio grazie alla sua pelliccia che il calore esterno viene schermato (esattamente come il freddo intenso) e non arriva alla cute. Tosandola, oltre ad eliminare questo scudo termico, si espone l'epidermide ai raggi solari e quindi si rischiano scottature anche di grado elevato.

Ecco le erbe da mettere in valigia

Se porti i tuoi animali in vacanza con te, in particolare se frequenterai località marine o montane ben esposte al sole, metti in valigia questi rimedi naturali. In più, nel caso del cane, non dimenticare di rinfrescarlo con bagni e nuotate frequenti.

Calendula

Il rimedio per guarire le scottature solari

I sintomi sono quelli tipici: arrossamento, gonfiore, dolore. L'animale deve essere posto immediatamente al riparo dal sole e in seguito andrà evitata l'esposizione solare prolungata. Per guarire le lesioni sul naso e sulle orecchie, applicate la sera pomate a base di Triticum volgare, calendula e aloe; durante il giorno, è invece necessario spalmare sulle zone scottate o a rischio, glabre o con poco pelo, delle creme solari apposite per animali con fattore protettivo molto alto.

Borragine

I fiori che li aiutano a sopportate l'afa

Potete anche aggiungere all'acqua da bere 4 gocce dei seguenti fiori di Bach: Beech, Olive e Walnut. Aiutano l'organismo a vincere la spossatezza, a ritrovare la vitalità e ad adattarsi meglio agli sbalzi di temperatura. Se l'animale invece patisce l'afa, sembra stanchissimo, scoraggiato, non ha voglia di muoversi, allora il californiano Borage gli restituirà energia e vitalità.

Le letture

I libri di *SALUTE NATURALE* in edicola questo mese

Cerca nella **Natura**: troverai la soluzione per ogni disturbo

Le mille virtù del magico bicarbonato di sodio

Rimedio della tradizione per eccellenza, il bicarbonato è altamente considerato anche dalla scienza, che non cessa di trovare conferme alla sua utilità. Questo volume illustra le numerose possibili applicazioni di questa sostanza a favore di salute e igiene e per la bellezza di pelle e capelli. Il bicarbonato è inoltre un ottimo alleato nelle pulizie di casa: igienizza, disinfetta, sbianca, fa piazza pulita di acari e muffe; il tutto in modo totalmente ecologico; il bicarbonato è infine un aiuto utile ed economico in cucina: permette di pulire a fondo frutta e verdura, di ammorbidire i legumi e di far lievitare gli impasti, in modo semplice e naturale.

Il bicarbonato tuttofare - Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €

I quattro alleati della giovinezza

Salute e giovinezza della pelle dipendono da alcune sostanze che costituiscono i tessuti cutanei e che tendono col tempo a diminuire. Questo manuale illustra caratteristiche e funzioni di questi elementi, ossia collagene, elastina, acido ialuronico e coenzima Q10, spiegandoci come farne scorta tramite dieta e integratori. In più i consigli su come assumere vitamine e acidi grassi "amici" della pelle.

Acido ialuronico, elastina e collagene - Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €

IN LIBRERIA

La nuova via verde contro le allergie

Le allergie sono negli ultimi anni decisamente aumentate, per ragioni ancora non del tutto chiare; è certo però che sempre più spesso il sistema immunitario manifesta reazioni anomale nei confronti di sostanze di per sé innocue, come polline, alimenti o pelo di animali. Questo manuale descrive i principali tipi di allergia e il modo in cui si manifestano, per poi proporre una serie di soluzioni per ridurre i problemi che a esse si associano. L'autrice suggerisce infatti alcune strategie e una serie di rimedi verdi dalle preziose virtù antinfiammatorie e immunomodulanti, come angelica, curcuma e fumaria, che, se non possono eliminare le allergie, possono però rinforzare l'organismo, così da predisporlo ad affrontare al meglio i sintomi allergici, riducendo anche l'impiego di farmaci.

Rimedi naturali per combattere le allergie
di Rosa Guerrero
Newton Compton Editori
188 pp., 10 €

Energia e bellezza a portata di mano

Il make up che nutre la pelle

Baciamibio è la linea per il make up interamente naturale, biologico e sostenibile persino nel packaging. Una donna nella sua vita mangia quasi un kg di rossetto, pari al 70% di quello che indossa: con Baciamibio si ha la sicurezza di "mangiare" solo ingredienti naturali a discapito di siliconi e componenti chimici. Ricco di principi attivi si prende cura della pelle.

MONTALTO - Tel. 0331/634039
bioshop@montaltobio.it - www.montaltobio.it

Riduci gli zuccheri al naturale

Zuccarin™ di New Nordic ti aiuta, in modo naturale, a mantenere un livello fisiologico degli zuccheri nel sangue, riducendo anche l'apporto calorico dei carboidrati, e quindi a controllare il peso. Questo integratore totalmente naturale è a base di estratto di Gelso bianco, usato da secoli per le sue proprietà curative.

NEW NORDIC - Tel. 02/89070845
info@newnordic.it - www.newnordic.it

Potente protezione della cute

Mico-Serum è un siero viso a base di estratti biologici ad alta concentrazione dei funghi Reishi e Cordyceps, dalle comprovate proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e protettive delle cellule, che aiuta a ridurre il danno causato dai radicali liberi e favorisce l'ossigenazione cellulare della pelle. Su base di olio di Argan, con in più vitamine, elastina e collagene.

FREELAND
www.freelandtime.com

Il mix dimagrante super attivo

Chrono Slimming Program è la formulazione a base di estratti vegetali standardizzati e titolati che Farmaderbe ti propone come alleato per contrastare i chili di troppo in linea con i naturali ritmi biologici.

L'associazione di Coleus Forskohlii a pranzo per sostenere la tiroide e di Moringa oleifera a cena, favorisce l'equilibrio del peso corporeo.

FARMADERBE - Tel. 0432/670951
www.farmaderbe.it

Deliziosa farina senza glutine

La **Farina di Chufa** è un macinato naturale, non raffinato e più spesso, ideale per impasti rustici, come quelli del pane, oppure delicati come biscotti e torte. Il delizioso gusto dolce e mandorlato della Chufa conferisce a ogni impasto un tocco inconfondibile e un carattere unico. Senza glutine e ricca di fibre.

GASID - Tel. 011/9853106
info@gasid.it - www.chufa.it

I funghi medicinali salva-difese

Per l'integratore alimentare **Micotherapy Reishi,** AVD Reform usa reishi da agricoltura biologica, coltivato all'interno della comunità Europea e garantendo un'elevata concentrazione in principi attivi. Il reishi è considerato tradizionalmente in grado di ripristinare l'equilibrio dell'organismo e sostenere sistema immunitario e sistema nervoso.

AVD REFORM - Tel. 0521/628498
www.avdreform.it

Abbonati adesso a Salute Naturale!

12 numeri a soli 33,00

Invece di ~~42,00~~

ABBONARSI È FACILE!

- Chiama il numero: **02/5845961**
- Invia un sms: **331/9656722**
- Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento:

❒ **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano

❒ **Carta di credito e PayPal** direttamente dal sito www.riza.it

❒ **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale)

E se aggiungi un altro abbonamento

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia

SALUTE NATURALE

Direttore responsabile
Vittorio Caprioglio

Direttore scientifico
Raffaele Morelli

Condirettore
Daniela Marafante

Direttore Generale
Liliana Tieger

Grafica e impaginazione
Barbara Marchetti

Comitato scientifico
Direttore: Emilio Minelli
Maria Ceriani, Romeo Compostella,
Maurizio Cusani, Ruggero Dujany, Pietro Fornari,
Francesco Novetti, Piero Parietti
Presidente onorario: Ervin Laszlo

Hanno collaborato:
(per i testi) S.Barberis, F. Bonazzi,
G. Bossi, M.E. Campanini,
L. Cutullo, P. Fornari, E. Minelli,
C. Molina, M. Morelli,
T. Morelli, G. Ruatasio, P. Scarlata,
F. Vallarin, F. Vuono, M. Zanardi
(per le immagini)
Y. Kubota, A. Siviglia

Foto: 123rf, Fotolia, Shutterstock

Copertina di: Angelo Siviglia

Direttore Pubblicità
Doris Tieger
Ufficio Pubblicità
Luisa Maruelli, Ugo Scarparo
Segreteria
Luana Lombardi

Responsabile Amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile Ufficio Tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini, Clarissa Cazzato

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162
Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A.- via L. Anelli 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162
Stampato in Italia da: Caleidograf srl, Via Milano 45, 23899 Robbiate (Lc)
Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.a., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Arretrati solo per l'anno in corso: Euro 7,00. Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: Euro 33,00. Paesi europei: Euro 99,00. Altri Paesi: Euro 135,00. Oceania: Euro 177,00.Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 552 del 04-08-1998.
ISSN 1128 4366 (PRINT)
ISSN 2498-9924 (ONLINE)
Associato a:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

Salute Naturale cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

Riza sito: www.riza.it
Riza e-mail:
info@riza.it
riza@riza.it (Corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Garanzia di riservatezza per gli abbonati
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, decreto legge 196/2003).

Questo numero è stato chiuso 05/06/2017

D300 D1000

Il tuo raggio di sole quotidiano...

70 capsule - da 300 UI
Cod. Prodotto 931095323

70 capsule - da 1000 UI
Cod. Prodotto 927040889

la Vitamina D contribuisce a:

- **Sostenere il sistema immunitario**
- **Mantenere ossa e denti normali**
- **Assorbire e utilizzare calcio e fosforo**
- **Mantenere le funzioni muscolari**

... per la crescita e il benessere del nostro organismo

*La **vitamina D** gioca un ruolo importante nella regolazione dei processi del **sistema immunitario** in quanto supporta le azioni svolte dai globuli bianchi. Inoltre promuove la **mineralizzazione** di **ossa** e **denti**, oltre a sostenere le funzioni dei **muscoli**.*

*Il nostro organismo è in grado di produrre autonomamente la **vitamina D** tramite l'esposizione alla luce solare, oppure può essere assunta tramite alcuni cibi. La routine però, che ci porta a vivere in spazi chiusi sommata ad un'alimentazione non sempre adeguata, può causarne una carenza rendendo utile l'integrazione di questa preziosa vitamina.*

*Aiuta l'organismo con **D300 e D1000** integratori alimentari a base di vitamina D3 di origine **naturale**, prodotta secondo elevati standard qualitativi.*

***D300 e D1000** sono privi di edulcoranti, conservanti, allergeni e OGM. Come unico eccipiente è presente la farina di riso biologica. Le capsule vegetali rendono il prodotto adatto a chi segue una dieta **vegetariana**.*

In vendita nelle erboristerie, farmacie, parafarmacie e negozi di alimentazione naturale

Natural Point srl - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano - tel. 02.27007247
www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata, e di un sano stile di vita.

ortolandesign.net

UN NUOVO MODO DI DIRE LEGUMI

TUTTO IL BUONO
DI UN PRIMO
PIATTO PROTEICO

I prodotti Ki sono disponibili nei negozi
di alimentazione specializzata
e nelle erboristerie
www.kigroup.com